Anthony De Mello

LA ILUMINACIÓN ES LA ESPIRITUALIDAD



Digitalización y Arreglos
BIBLIOTECA UPASIKA



Anthony De Mello

LA ILUMINACIÓN ES LA ESPIRITUALIDAD

Digitalización y Arreglos

BIBLIOTECA UPASIKA

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

SUMARIO

2



Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

LA ILUMINACIÓN ES LA ESPIRITUALIDAD

CURSO COMPLETO DE AUTOLIBERACION INTERIOR

INTRODUCCIÓN

ace apenas un mes que Anthony de Mello, el conocido jesuita indio autor de «best sellers»

H espirituales como ***El canto del pájaro, El***

manantial, Sadhana y ***¿Quién puede hacer que***

amanezca?, fallecía en Nueva York a la edad de 56 años (1987). De Mello se hizo famoso además por sus cursillos, ejercicios y conferencias sobre la liberación interior. De hecho había conseguido una magnífica síntesis entre la espiritualidad de Oriente y Occidente en beneficio de la libertad y la realización de la persona. Despertar era la meta de todos sus esfuerzos y a ello se dirigían sus antologías de cuentos, tomados lo mismo de la tradición cristiana, que budista y sufí, sin ocultar nunca su predilección por Jesús.

Durante las fechas en que aparece este número, aproximadamente, Tony de Mello iba a impartir un curso de autoliberación interior en Madrid, pues hablaba a la perfección el castellano, ya que había realizado parte de sus estudios en España. La muerte, debida a un ataque cardiaco, le ha sorprendido antes.

De Mello era reacio a las cintas magnetofónicas, ya que, con el deseo de llegar a las raíces de la persona, hacía a veces planteamientos un tanto radicales. Sin embargo, el conjunto de su trabajo de síntesis de espiritualidad y la validez de su acción pastoral viene refrendada por cientos de testimonios de todo el mundo y por el éxito increíble de sus libros.

Por estos motivos, ofrecemos, el curso que Tony de Mello no pudo dar en Madrid, gracias a los apuntes casi taquigráficos de una de las participantes en otro curso que impartió en Barcelona. Con ello esperamos ofrecer un servicio útil a nuestros lectores, propicios a la meditación y a la profundización en la propia vida. Si algo nos impide vivir intensamente el camino de Jesús dentro de la Iglesia son nuestras ataduras y cadenas interiores. A veces es incluso la propia religión, mal entendida, fuente también

de trabas psicológicas para vivir la libertad interior y la entrega a un ideal auténticamente cristiano, y en cualquier caso lo son siempre nuestros egoísmos y apegos. Tony de Mello nos ofrece aquí un camino

más, que no es el único, pero que sí tiene muchos puntos de contacto con todas las vías más profundas y los maestros más destacados de espiritualidad de nuestra historia y nuestra tradición. A veces, más que mucha información, que por otra parte abunda menos en verano, es preferible dedicar espacio y tiempo a la formación.

4

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

1.- ¡Despierta! ¡Felicidad eres tú!

espertarse es la espiritualidad, porque sólo despiertos podemos entrar

en la verdad y descubrir qué lazos nos impiden la D libertad. **Esto es la iluminación.** Es como la salida del sol sobre la noche, la luz sobre la oscuridad. Es la alegría que se descubre a sí misma, desnuda de toda forma. Esto es la iluminación. **El místico es el hombre iluminado, el que todo lo ve con claridad, porque está despierto.**

No quiero que os creáis lo que os digo, porque yo lo digo, sino que cuestionéis cada palabra y analicéis su significado y lo que os dice en vuestra vida personal; pero con sinceridad, sin auto-engañaros por comodidad o por miedos.

Lo importante es el Evangelio, no la persona que lo predica ni sus formas. No la interpretación que se le ha dado siempre o el que le da éste o aquél, por muy canonizado que esté. Eres tú el que tienes que interpretar el mensaje personal que encierra para ti, en el ahora. No te importe lo que la religión o la sociedad prediquen.

La sociedad sólo canoniza a los que se conforman con ella. En el tiempo de Jesús y ahora. A Jesús no pudieron canonizarlo y por ello lo asesinaron.

¿Quiénes creéis que lo mataron?. ¿Los malos?. No. A Jesús lo asesinaron los buenos de turno, los más respetados y creídos en aquella sociedad. Á Jesús lo mataron los escribas, los fariseos y sacerdotes; y si no andas con cuidado, asesinarás a Jesús mientras vives dormido.

ESTAS DORMIDO

¿Y cómo sabré si estoy dormido?. Jesús os lo dice en el Evangelio:

«¿Por qué decís Señor, Señor, si no hacéis lo que os digo?». Si no hacemos lo que Dios quiere y nos dedicamos a fabricarnos un dios «tapa agujeros», es que estamos dormidos. Lo que importa es responder a Dios con el corazón. No importa ser ateo, musulmán o católico; lo importante es la circuncisión y el bautismo del corazón. El estar despierto es cambiar tu corazón de piedra por uno que no se cierre a la Verdad.

Si estás doliéndote de tu pasado, es que estás dormido. Lo importante es levantarse para no volver a caer. La solución está en tu capacidad de

comprensión y de ver otra cosa que lo que se permite uno ver. Ver lo que hay detrás de las cosas. Cuando se te abran los ojos, verás cómo todo cambia, que el pasado está muerto y el que se duerme en el pasado está muerto, porque sólo el presente es vivo si tú estás despierto en él.

Metanoia quiere decir despertarse y no perderse la vida. Es vivenciar el presente. Para saber esto hay un criterio: **¿Tú sufres?. Es que estás dormido.**

Es igual que sepas muchas cosas y te dediques a salvar a las personas. «El ciego que guía a otro ciego» quiere decir que los dos están dormidos. **Si sufres es que estás dormido.** Me dirás que el dolor existe. Sí, es verdad que el dolor existe, pero no el sufrimiento. El sufrimiento no es real, sino una obra de tu mente. Si sufres es que estás dormido porque, en sí, el sufrimiento no existe, **es un producto de tu sueño,** y **si estás dormido, verás a un Jesús dormido,** que tú te has imaginado, que nada tiene que ver con el Jesús real, y eso puede ser muy peligroso.

Calderón dice: «Todo es según el color del cristal con que se mira». Si estás dormido no serás capaz de ver más que cosas dormidas, y tú no te darás cuenta hasta que despiertes. Pasará la vida por ti sin que tú la vivas.

Si tienes problemas es que estás dormido. La vida no es problemática.

Es el «yo» (la mente humana) el que crea los problemas. A ver si eres capaz de comprender que el sufrimiento, no está en la realidad, sino en ti. Por eso, en todas las religiones, se ha predicado que hay que morir al «yo» para volver a nacer. Este es el verdadero bautismo que hace surgir al hombre nuevo. La realidad no hace problemas, los problemas nacen de la mente cuando estás dormido. **Tú pones los problemas.**

DESPIERTA

¿Se puede decir que en estos últimos días no te has sentido como un hombre libre y feliz, sin problemas ni preocupaciones?. ¿No te has sentido así?. Pues estás dormido. ¿Qué ocurre cuando estás despierto?. No cambia nada, todo ocurre igual, pero tú eres el que ha cambiado para entrar en la realidad. Entonces lo ves todo claro.

Le preguntaron a un maestro oriental sus discípulos: «¿Qué te ha proporcionado la iluminación?». Y contestó: «Primero tenía depresión y ahora sigo con la misma depresión, pero la diferencia está en que ahora no me molesta la depresión».

Estar despierto es aceptarlo todo, no como ley, ni como sacrificio, ni con esfuerzo, sino por iluminación. Aceptarlo todo porque lo ves claro y ya

nada ni nadie te puede engañar. **Es despertar a la luz.** El dolor existe, y el sufrimiento sólo surge cuando te resistes al dolor. Si tú aceptas el dolor, el sufrimiento no existe. El dolor no es inaguantable, porque tiene un sentido comprensible en donde se remansa. Lo inaguantable es tener el cuerpo aquí y la mente en el pasado o en el futuro.

Lo insoportable es querer distorsionar la realidad que es inamovible.

Eso sí que es insoportable. Es una lucha inútil como es inútil su resultado: el sufrimiento. **No se puede luchar por lo que no existe.**

No hay que buscar la felicidad en donde no está, ni tomar la vida por lo que no es vida, porque entonces estaremos creando un sufrimiento que sólo es el resultado de nuestra ceguera y, con él, el desasosiego, la congoja, el miedo, la inseguridad... Nada de esto existe sino en nuestra mente dormida. Cuando despertemos, se acabó.

IMPORTA LA VIDA

El ir contra la realidad, haciendo problemas de las cosas, es creer que

«tú» importas, y lo cierto es **que tú, como personaje individual, no**

importas nada.

Ni tú, ni tus decisiones ni acciones **importan nada en el desarrollo de la vida; es la vida la que importa** y ella sigue su curso. Sólo cuando comprendes esto y te acoplas a la unidad, tu vida cobra sentido. Y esto queda muy claro en el Evangelio. ¿Importaron todas las transgresiones y desobediencias para la historia de la salvación?. ¿Importa si yo asesino a un hombre?. ¿Importó el que asesinaran a Jesucristo?. Los que lo asesinaron creían estar haciendo un acto «bueno», de justicia, y lo hicieron después de mucho «discernimiento».

Jesús era portador de la luz y por ello predicaba las cosas más raras y contrarias al judaísmo, a sus creencias e interpretaciones religiosas: Hablaba con las mujeres, comía con ladrones y prostitutas. Pero, además, interpretaba la Ley en profundidad, cargándose las reglas y sus formas. Los «sabios» y los

«poderosos» tenían que cargárselo. ¿Podía ser de otra manera?. Era necesario que muriera así, asesinado y no enfermo de vejez.

Cuentan que un rey godo se emocionó al oír el relato de Jesús y dijo:

«¡De estar yo allí, no se lo hubieran cargado!».

¿Lo creemos así, como ese rey godo?.

Dormimos.

La muerte de Jesús descubre la realidad en una sociedad que está

dormida, y por ello, su muerte es la luz. Es el grito para que despertemos.

NO TE ATES

¿Qué hace falta para despertarse?. No hace falta esfuerzo ni juventud ni discurrir mucho. Sólo hace falta una cosa, la capacidad de pensar

algo nuevo, de ver algo nuevo y de descubrir lo desconocido. Es la capacidad de movernos fuera de los esquemas que tenemos. Ser capaz de saltar sobre los esquemas y mirar con ojos nuevos la realidad que no cambia.

El que piensa como marxista, no piensa; el que piensa como budista, no piensa; el que piensa como musulmán, no piensa... y el que piensa como católico tampoco piensa. Ellos son pensados por su ideología. Tú eres un esclavo en tanto en cuanto no puedes pensar por encima de tu ideología. Vives dormido y pensado por una idea. El profeta no se deja llevar por ninguna ideología, y por ello es tan mal recibido. **El profeta es el pionero, que se atreve a elevarse por encima de los esquemas abriendo camino.**

La Buena Nueva fue rechazada porque no querían la liberación personal, sino un caudillo que los guiase. Tenemos el riesgo de volar por nosotros mismos. Tenemos miedo a la libertad, a la soledad, y preferimos ser esclavos de unos esquemas. Nos atamos voluntariamente, llenándonos de pesadas cadenas y luego nos quejamos de no ser libres. ¿Quién te tiene que liberar si ni tú mismo eres consciente de tus cadenas?.

Las mujeres se atan a sus mandos, a sus hijos. Los maridos a sus mujeres, a sus negocios. Todos nos atamos a los deseos y nuestro argumento y justificación es el amor». ¿Qué amor?. La realidad es que nos amamos a nosotros mismos, pero con un amor adulterado y raquítico que sólo abarca el

«yo», el ego. Ni siquiera somos capaces de amarnos a nosotros mismos en libertad. Entonces, ¿cómo vamos a saber amar a los demás, aunque sean nuestros esposos o nuestros hijos? Nos hemos acostumbrado a la cárcel de lo viejo y preferimos dormir para no descubrir la libertad que supone lo nuevo.

NO CONFUNDAS LOS SUEÑOS

Vosotros estáis dormidos porque, si no, ya no necesitaríais venir a este curso. Si ya lo vierais todo con ojos nuevos, ya no necesitaríais venir a despertaros.

Pero, si sois capaces de reconoceros dormidos, ser conscientes de que no estáis despiertos, ya es un paso. Pues lo peor y más peligroso del que

duerme es creer que está despierto y confundir sus sueños con la realidad. Lo primero que se necesita para despertar es saber que estáis durmiendo y estáis soñando.

La religión es una cosa buena en sí, pero en manos de gente dormida puede hacer mucho daño. Y lo podemos ver muy claramente por la historia de una religión que, en el nombre de Dios, cometió tantas barbaridades creyendo que hacía el bien. Si no sabes emplear la religión en esencia, en libertad, sin fanatismos ni ideologías de un color u otro, puedes hacer mucho daño y, de hecho, se sigue haciendo.

Para despertar hay que estar dispuesto a escucharlo todo, más allá de los cartelitos de «buenos» y «malos», con receptividad, que no quiere decir credulidad. Hay que cuestionarlo todo estando atento a descubrir las verdades que puedan encerrar, separándolas de lo que no lo son. Si nos identificamos con las teorías sin cuestionarlas con la razón — y sobre todo con la vida — y nos las tragamos almacenándolas en la mente, es que seguimos dormidos. No has sabido asimilar esas verdades para hacer tus propios criterios. Hay que ver las verdades, analizarlas y ponerlas a prueba una vez cuestionadas.

«Haced lo que os digo» — dice Jesús —. Pero no podremos hacerlo si antes no nos transformamos en el hombre nuevo, despierto, libre, que ya puede amar.

«Aunque diera todo a los pobres, y mi cuerpo a las llamas — dice, Pablo —, ¿De qué me serviría si no amo?». Este modo de ver de Pablo se consigue viendo, y nace, ese modo de ser, de estar despierto, disponible y sin engaños.

¡QUE LIO!

Mi vida es un lío. ¿Soy capaz de reconocerlo?. Necesito tener receptibilidad, ¿Estoy dispuesto a reconocer que el sufrimiento y la congoja los fabrico yo mismo?. Si eres capaz de darte cuenta, es que comienzas a despertarte.

Ordinariamente, buscamos alivio y no curación. Cuando sufres, ¿Estás dispuesto a separarte de ese sufrimiento lo necesario para analizarlo y descubrir el origen que está detrás?. Es preferible dejar qué sufras un poco más, hasta que te hartes y estés dispuesto a ver. O despiertas tú, o la vida te despertará.

Cuando la relación entre amigos no funciona lo bien que tú quisieras, puedes aliviarla. Puedes pararte y comenzar una tregua, pero si no has puesto

al aire las premisas que están debajo, el problema sigue en pie, y seguirá generando sentimientos negativos.

Las componendas y alivios son manejos comerciales del «buen comportamiento» que te ha metido en la mente tu sentido de «buena educación». Si los miras, bien despierto, descubrirás que no son más que utilización, comercio de «toma y daca» y chantaje, más hipocresía. Cuando veas esto, ¿Quieres quitarte el cáncer, o tomar un analgésico para no sufrir?.

Cuando la gente se harta de sufrir es un buen momento para despertar.

Buda dice; «El mundo está lleno de dolor, que genera sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el deseo. Si quieres arrancarte esa clase de dolor, tendrás que arrancarte del deseo».

El deseo ¿Es cosa buena?. Es cuestión de lenguaje, pues la palabra deseo, en español, abarca deseos buenos, que son estímulos de acción y deseos estériles, que a nada conducen. A estos deseos, para entendernos, vamos a llamarlos «apegos».

La base del sufrimiento es el apego, el deseo. En cuanto tú deseas una cosa compulsivamente, que pones todas tus ansias de felicidad en ello, te expones a la desilusión de no conseguirlo. De no haber deseado tanto que tu amigo te acoja, te contemple, y te tenga en cuenta; de no desearlo tanto, no te importaría su indiferencia ni su rechazo. Donde no hay deseo-apego, no hay miedo, porque el miedo es la cara opuesta

al deseo, inseparable de él.

Sin esta clase de deseos, nadie te puede intimidar, ni nadie te puede controlar o robar, porque, si no tienes deseos, no tienes miedo a que te quiten nada.

EL AMOR NO DUERME

Donde hay amor no hay deseos. Y por eso no existe ningún miedo. Si amas de verdad a tu amigo, tendrías que poder decirle sinceramente: «Así, sin los cristales de los deseos, te veo como eres, y no como yo desearía que fueses, y así te quiero ya, sin miedos a que te escapes, a que me faltes, a que no me quieras». Porque en realidad, ¿Qué deseas?. ¿Amar a esa persona tal cual es, o a una imagen que no existe?. En cuanto puedas desprenderte de esos deseos-apegos, podrás amar; a lo otro no se le debe llamar amor, pues es todo lo contrario de lo que el amor significa.

El enamorarse, tampoco es amor, sino desear para ti una imagen que te imaginas de esa persona. Todo es un sueño, porque esa persona no existe. Por eso, en cuanto conoces la realidad de esa persona, como no coincide con lo

que tú te imaginabas, te desenamoras. La esencia de todo enamoramiento son los deseos. Deseos que generan celos y sufrimiento porque, al no estar asentados en la realidad, viven en la inseguridad y en la desconfianza de los miedos a que todos sus sueños se acaben, se vengan abajo.

El enamoramiento proporciona cierta emoción y exaltación que gusta a las personas con una inseguridad afectiva y que alimenta una sociedad y una cultura que hacen de ello un comercio. Cuando estás enamorado no te atreves a decir toda la verdad por miedo a que el otro se desilusione porque, en el fondo, sabes que el enamoramiento sólo se alimenta de ilusiones e imágenes idealizadas.

El enamoramiento supone una manipulación de la verdad y de la otra

persona para que sienta y desee lo mismo que tú y así poderla poseer como un objeto, sin miedo a que te falle. El enamoramiento no es más que una enfermedad y una droga del que, por su inseguridad, no está capacitado para amar libre y gozosamente.

La gente insegura no desea la felicidad de verdad, porque teme el riesgo de la libertad y, por ello, prefiere la droga de los deseos. Con los deseos viene el miedo, la ansiedad, las tensiones y... por descontado, la desilusión y el sufrimiento continuos. Vas de la exaltación al desespero.

¿Cuánto dura el placer de creer que has conseguido lo que deseabas?. El primer sorbo de placer es un encanto, pero va prendido irremediablemente ai miedo a perderlo, y cuando se te apoderan las dudas, llega la tristeza. La misma alegría y exaltación de cuando llega el amigo, es proporcional al miedo y al dolor de cuando se marcha… o cuando lo esperas y no viene... ¿Vale la pena?. Donde hay miedo no hay amor y podéis estar bien seguros de ello.

Cuando despertamos de nuestro sueño y vemos la realidad tal cual es, nuestra inseguridad termina y desaparecen los miedos, porque la realidad es y nada la cambia. Entonces puedo decirle al otro: Como no tengo miedo, a perderte, pues no eres un objeto de propiedad de nadie, entonces puedo amarte así como eres, sin deseos, sin apegos ni condiciones, sin egoísmos ni querer poseerte. Y esta forma de amar es un gozo sin límites.

¿Qué haces cuando escuchas una sinfonía?. Escuchas cada nota, te deleitas en ella y la dejas pasar, sin buscar la permanencia de ninguna de ellas, pues en su discurrir está la armonía, siempre renovada y siempre fresca. Pues, en el amor, es igual. En cuanto te agarras a la permanencia destruyes toda la belleza del amor. No hay pareja ni amistad que esté tan segura como la que se mantiene libre. El apego mutuo, el control, las promesas y el deseo, te conducen inexorablemente a los conflictos y al sufrimiento y, de ahí, a corto o

largo plazo, a la ruptura. Porque los lazos que se basan en los deseos son muy frágiles. Sólo es eterno lo que se basa en un amor libre. Los

deseos te hacen siempre Vulnerable.

DISPARAR GRATUITAMENTE

Hay dos tipos de deseos o de dependencias: El deseo de cuyo cumplimiento depende mi felicidad y el deseo de cuyo cumplimiento no depende mi felicidad.

El primero es una esclavitud, una cárcel, pues hago depender de su cumplimiento, o no, mi felicidad o mi sufrimiento. El segundo deja abierta otra alternativa: si se cumple me alegro y, si no, busco otras compensaciones.

Este deseo te deja más o menos satisfecho pero no te lo juegas todo a una carta. Pero existe otra tercera opción, hay otra manera de vivir los deseos, como estímulos para la sorpresa, como un juego en lo que menos importa es ganar o perder, sino jugar.

Hay un proverbio oriental que dice: «Cuando el arquero dispara gratuitamente tiene con él toda su habilidad». Cuando dispara esperando ganar una hebilla de bronce, ya está algo nervioso. Cuando dispara para ganar una medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues ya no ve un blanco, sino dos. Su habilidad no ha cambiado pero el premio lo divide, pues el deseo de ganar le quita la alegría y el disfrute de disparar. Quedan apegados allí, en su habilidad, las energías que necesitaría libres para disparar. El deseo del triunfo y el resultado para conseguir el premio se han convertido en enemigos que le roban la visión, la armonía y el goce.

El deseo marca siempre una dependencia. Todos dependemos, en cierto sentido, de alguien (el panadero, el lechero, el agricultor, etc., que son necesarios para nuestra organización). Pero depender de otra persona para tu propia felicidad es, además de nefasto para ti, un peligro, pues estás afirmando algo contrario a la vida y a la realidad.

Por tanto, el tener una dependencia de otra persona para estar alegre o triste es ir contra corriente de la realidad, pues la felicidad y la alegría no pueden venirme de fuera, ya que están dentro de mí. Sólo yo puedo actualizar las potencias de amor y felicidad que están dentro de mí y sólo lo que yo consiga expresar, desde esa realidad mía, me puede hacer feliz, pues lo que me venga desde afuera podrá estimularme más o menos, pero es incapaz de darme ni una pizca de felicidad.

La Iluminación es la Espiritualidad

Dentro de mí suena una melodía cuando llega mi amigo, y es mi melodía la que me hace feliz, y cuando mi amigo se va me quedo lleno con su música, y no se agotan las melodías, pues con cada persona suena otra melodía distinta que también me hace feliz y enriquece mi armonía. Puedo tener una melodía o más, que me agraden en particular, pero no me agarro a ellas, sino que me agradan cuando están conmigo o cuando no están, pues no tengo la enfermedad de la nostalgia, sino que estoy tan feliz que no añoro nada. La verdad es que yo no puedo echarte de menos porque estoy lleno de ti.

Si te echase de menos sería reconocer que al marcharte te quedaste fuera.

¡Pobre de mí, si cada vez que una persona amada se va, mi orquesta entrase en el paro!.

Cuando te quiero, te quiero independiente de mí, y no enamorado de mí, sino enamorado de la vida. No se puede caminar cuando llevas a alguien agarrado a ti. Se dice que tenemos necesidades emocionales: ser querido, apreciado, pertenecer a otro, que se me desee. No es verdad. Esto cuando se siente esa necesidad es una enfermedad que viene de tu inseguridad afectiva.

Tanto la enfermedad — necesidad de sentirme querido — como la medicina que se ansia — el amor recibido — están basados en premisas falsas.

Necesidades emocionales para conseguir la felicidad en el exterior, no hay ningunas. Puesto que tú eres el amor y la felicidad en ti mismo, y sólo mostrando ese amor y gozándote en él vas a ser realmente feliz, sin agarraderas ni deseos, puesto que tienes en ti todos los elementos para ser feliz.

La respuesta de amor del exterior agrada y estimula, pero no te da más felicidad de la que tú dispones, pues tú eres toda la felicidad que seas capaz de desarrollar. Dios es la Verdad, la Felicidad y la Realidad, y El es la Fuente, dispuesta siempre, para llenarnos en la medida que, libremente, nos abramos a El.

TU YA ERES FELICIDAD

Despertarse es la única experiencia que vale la pena. Abrir bien los ojos para ver que la infelicidad no viene de la realidad, sino de los deseos y de las ideas equivocadas. Para ser feliz no has de hacer nada, ni conseguir nada, sino deshacerte de falsas ideas, ilusiones y fantasías que no te dejan ver la realidad.

Eso sólo se consigue manteniéndote despierto y llamando a las cosas por su nombre.

Tú ya eres felicidad, eres la felicidad y el amor, pero no lo ves porque

estás dormido. Te escondes detrás de las fantasías, las ilusiones y también de las miserias de las que te avergüenzas. Nos han programado para ser felices o infelices (según aprieten el botón de la alabanza o de la crítica), y esto es lo que te tiene confundido. Has de darte cuenta de esto, salir de la programación y llamar a cada cosa por su nombre.

Si tú te empeñas en no despertar, nada se puede hacer: «No te puedes empeñar en hacer cantar a un cerdo, pues perderás tu tiempo y el cerdo se irritará». Ya sabes que no hay peor sordo que el que no quiere oír. Si no quieres oír, para despertar seguirás programado, y la gente dormida y programada es la más fácil de controlar por la sociedad.

2.- ¡Desprográmate!. ¡Sé tú mismo!

o importante es ser capaz de darte cuenta de que no eres más que un «yo-yó», siempre de arriba para abajo, según tus problemas, Ltus disgustos o depresiones; que eres incapaz de mantener una estabilidad. Darte cuenta de que te pasas la vida a merced de personas, de cosas o situaciones. Que te manipulan o tú puedes manipular. Que no eres dueño de ti ni capaz de mirar las situaciones con sosiego, sin enfados ni ansiedad.

Toda esa actitud, sólo depende de tu programación. Estamos programados desde niños por las conveniencias sociales, por una mal llamada educación y por lo cultural. Vivimos por ello programados y damos las respuestas esperadas ante situaciones determinadas, sin pararnos a pensar qué hay de cierto en la situación y si es consecuente, a lo que yo de verdad soy, esa respuesta habitual y mecánica.

Tenemos programadas ideas convencionales y culturales, que tomamos como verdades cuando no lo son. Como la idea de patria, de fronteras y hábitos culturales que nos llevan a conflictos cuando nada tienen que ver con la verdad.

Cuando venía hacia aquí, en el avión, me dijeron: «Mira, ya salimos de la India, ahí está la frontera». Yo me asomé y por más que miraba no vi ni una línea, ni una barrera natural de separación. ¿Es que existen las fronteras en la naturaleza?. No están más que en nuestra mente. Toda tierra es de todos, y toda cultura no es más que ideas que nos separan.

«Hubo un niño blanco que se perdió en la selva y se crió con una tribu con cultura distinta. Cuando creció se casó con una nativa de aquella cultura.

Ocurrió que una amiga de su mujer se le murió su marido en una guerra, y aquella noche, al pensar en su amiga sola, la mujer nativa le dijo a su marido blanco: Oye, me gustaría que fueses a consolar a mi amiga, que está sola, y como ya no tiene marido te acostases con ella. El marido, que recordaba aún rasgos de su cultura, se negaba horrorizado, pero al final complació a su mujer. Cuando volvió, la mujer le dijo: «Ya sabía que eras un buen hombre y

yo ahora te quiero más, porque eres compasivo y me siento orgullosa de ti».

¡Qué bella su cultura, pero qué difícil de entender y seguir para nosotros!. No existe separación en las razas, sólo distintas culturas programadas en nuestras mentes. En la naturaleza no existen fronteras. El honor, el éxito y el fracaso no existen, como tampoco la belleza ni la fealdad, porque todo consiste en una manera de ver de tu cultura. Es lo cultural lo que provoca esas emociones ante el nombre de patria, raza, idioma o pueblo. Son distintas formas de ver que están programadas en nuestra mente. La patria es el producto de la política, y la cultura es la manera de indoctrinarte.

Cuando eres un producto de tu cultura, sin cuestionarte nada, te conviertes en un robot. Tu cultura, tu religiosidad y las diferencias raciales, nacionales o regionales te han sido estampadas como un sello

y lo tomas como algo real. Te enseñaron una religiosidad y una forma de comportarte que no has elegido tú, sino que te vino impuesta desde fuera, antes de que tuvieses edad o discernimiento para decidir, y sigues así, con ella colgada, como una piedra al cuello.

Sólo lo que nace y se decide desde adentro es auténtico y te hace libre.

Lo que haces como hábito y que no puedes dejar de hacer porque te domina, te hace dependiente, esclavo de lo que crees, porque te lo han programado. Sólo lo que surge de dentro, lo analizas, lo pasas por tu criterio y te decides a ponerlo en práctica asumiéndolo, es tuyo y te hace libre.

Tienes que liberarte de tu historia y su programación para responder por ti mismo y no de personaje a personaje.

Lo mismo ocurre con lo que creemos amor y que no es más que un modelo cultural aceptado por la mente. No se puede vivir influenciado por el pasado. Lo menos que se puede hacer por el amor es ser sincero, tener claridad de percepción y llamar a cada cosa por su nombre. Ser capaz de dar la respuesta precisa sin engañar ni engañarte. Porque te amo te doy la respuesta, desde mi realidad, que te corresponde a ti y a tu realidad en este momento.

Más tarde no sé lo que puede ocurrir, y por ello no te hago promesas que no sé si podría cumplir.

Esto es lo menos que puedes exigirle al amor: sinceridad. La espiritualidad consiste en ver las cosas, no a través de cristales de color, sino tal como son. La espiritualidad ha de nacer de ti mismo; y cuanto más seas tú mismo, serás más espiritual.

NO SEAS FOTOCOPIA

No imitéis a nadie, ni siquiera a Jesús. Jesús no era copia de nadie. Para ser como Jesús, has de ser tú mismo, sin copiar a nadie, pues todo lo auténtico es lo real, como real era Jesús.

La culpabilidad y la crítica no existen más que en la mente de la cultura.

Las personas que menos se preocupan dé la vida de ahora, de vivir el presente, son las que más se preocupan por la venidera. Preocúpate por estar despierto, vive ahora y no te importará el futuro.

Cuando tu mentalidad cambia, todo cambia para ti a tu alrededor. Lo que antes te preocupaba tanto, ahora te importa un bledo, y, en cambio, vas descubriendo cosas maravillosas que antes te pasaban desapercibidas.

Lo que más les preocupa a las personas programadas es tener razón.

Tienen miedo a perder sus ideas, en las que se apoyan, porque les da pavor el riesgo, el cambio, la novedad, y se agarran a sus viejas ideas porque están fosilizadas.

Nuestra vida se convierte en un lío porque tomamos por realidad lo que no son más que programaciones que no nos sirven de nada y nos agarramos a ellas porque no sabemos descubrir otra cosa. En el fondo, tenemos una enorme inseguridad y para sentirnos mejor, vamos a consultar a los que creemos saben más que nosotros, creyendo que ellos nos van a solucionar los problemas. Pero los problemas, que sólo existen en nuestra imaginación, sólo despertando los solucionaremos.

FÁCIL Y DIFÍCIL

«Se cuenta que había un gran maestro llamado Buso, que era casado y tenía una hija, todos con fama de sabiduría y santidad. Un día se acercó un hombre al maestro y le preguntó: «La iluminación, ¿Es fácil o es difícil?». Y

Buso le contestó: «Es tan difícil como alcanzar la luna». No conforme, el hombre se acercó a la mujer de Buso y le hizo la misma pregunta, a lo que ella le contestó: «Es muy fácil. Es tan fácil como beberse un vaso de agua».

Intrigado se quedó el hombre, y para salir de dudas le hizo la misma pregunta a la hija del maestro, que le contestó: «¡Hombre!, si lo haces

difícil es difícil, pero si lo haces fácil...».

Lo más difícil es la capacidad de ver, ver simplemente, con sinceridad, sin engañarte, porque el ver significa cambio, nada a qué agarrarse, y estamos

acostumbrados a buscarnos asideros y a andar con muletas. En cuanto llegas a ver con claridad tienes que volar, y volar es no tener nada en donde agarrarte.

Necesitamos desmontar la tienda en la que nos refugiábamos y seguir por el sendero adelante sin apoyos.

El susto mayor es por la aniquilación de todo miedo, puesto que los miedos han sido el manto en el que nos envolvíamos para no ver ni ser vistos.

Dejar las cosas atrás y enfrentarse a la felicidad, cuando no quieres ser feliz a ese precio. Una felicidad que has de expresar tú y no esperar a que te la den hecha. Aunque vas diciendo que buscas la felicidad, lo cierto es que no quieres ser feliz. Prefieres volver al nido antes que volar porque tienes miedo, y el miedo es algo conocido y la felicidad no.

En mi profesión de psicólogo advierto cada día esto. Lo primero que tiene que entender el buen psicólogo es que el que viene a él no busca la curación, sino el alivio, la comodidad, pero no quiere cambiar; es demasiado expuesto y comprometido.

Es como aquel que estaba metido en la porquería hasta la boca y lo único que le preocupa es que no le hagan olas, no que lo saquen de allí. Lo malo es que la mayoría equiparan la felicidad con conseguir el objeto de su apego, y no quieren saber que la felicidad está precisamente en la ausencia de los apegos, y en que ninguna persona ni cosa tenga poder sobre ti.

CONOCERSE A FONDO

Para despertarse, el único camino es la observación. Es irse observando uno a sí mismo, sus reacciones, sus hábitos y la razón de por qué respondes así. Observarse sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad ni miedos a descubrirla verdad. Has de conocerte a fondo.

El indagar e investigar quién es Jesucristo es muy loable, pero ¿Para qué sirve?. ¿Te puede servir para algo si no te conoces a ti mismo?. ¿Te sirve para algo si estás controlado y manipulado sin saberlo?.

La pregunta más importante del mundo, base de todo acto maduro es:

¿Yo quién soy?. Porque, sin conocerte, no puedes conocer ni a Dios.

Conocerse uno a sí mismo es fundamental y, sin embargo, lo curioso del caso es que no hay respuesta para la pregunta ¿Quién soy yo?, porque lo que tienes que averiguar es **lo que no eres,** para llegar **al ser que ya eres.**

Hay un proverbio chino que dice: «Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es el ojo. Cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la sabiduría, y cuando el espíritu no está bloqueado, el resultado es el amor».

Hay que quitar las vendas para ver. Si no ves no puedes descubrir los impedimentos que no te están dejando ver.

El observarse a sí mismo, es estar atento a todo lo que acontece dentro de ti y alrededor de ti, como si esto le ocurriese a otra persona, sin personalizarlo, sin juicio ni justificaciones ni esfuerzos por cambiar lo que está sucediendo, ni formular ninguna crítica ni auto-compadecerse. Los esfuerzos que hagas por cambiar es peor, pues luchas contra unas ideas, y lo que hay que hacer es comprenderlas, para que ellas se caigan por sí solas una vez que comprendas su falta de realidad. Hay que cuestionar todo esto para ver si se comprende como una verdad y entonces te pondrás a observarte.

LA VIDA OBSERVADA

A veces nos sentimos mal, hechos un lío, no sabemos funcionar solos y nos vamos al psicólogo a que nos arregle. El psicólogo no puede hacer nada que tú no hagas. No puede conseguir nada que tú no estés dispuesto a hacer.

Puede escucharte y ayudar a que tú mismo vayas aclarándote mientras hablas.

En verdad, lo que haces allí es observarte, y eso es lo que has de hacer tú, pero de continuo. Yo soy psicólogo y puedo decirte que la terapia, la mayoría de las veces lo que hace es un intercambio de problemas: te quita uno, pero te mete otro.

La espiritualidad es la que intenta solucionarte a ti. Busca solucionar el problema del «yo», que es el que está generando los problemas que te llevan al psicólogo y al psiquiatra. La espiritualidad va directamente a la raíz, a rescatar tu yo, el auténtico, que está ahogado por barreras que no lo dejan ser libremente.

El hacer esfuerzos por cambiar es contraproducente, pues lo que te va a cambiar es la verdad: el observar la verdad y comprender que tu programación no te deja ser tú. El observar es lo que te va a cambiar. «La vida no observada, no examinada, no vale la pena vivirla, porque no es vida», decía **Sócrates.**

Es preciso darnos cuenta de todas las reacciones que surgen al mirar a una persona, a un paisaje o a ti mismo. Observar cómo suelo reaccionar frente a determinadas situaciones. Mirar con objetividad, como si no fueras tú, concienciándote de lo que pasa dentro y fuera de ti, estando atento (como cuando conduces). Hacerlo sin juicios valorativos, porque si le pongo etiquetas, ya no veo la cosa como es. Caer en la cuenta, sin prejuicios, sólo entendiéndolo.

Tenemos que darnos cuenta de que, con la palabra, o con el

pensamiento, solemos etiquetar las cosas y las personas, y luego, como consecuencia de ello, vivimos el personaje de la etiqueta, y no a la

persona.

Ponerse en contacto con la realidad es mirar a ésta sin querer interpretarla, ni cambiar nada, sino dejar que la realidad cambie el orden de las cosas luciendo por sí misma. Si no cambiamos espontáneamente es porque ponemos resistencia. En cuanto descubramos los motivos de la resistencia, sin reprimirla ni rechazarla, ella misma se disolverá. Cuando en nosotros hay sensibilidad, no se necesita violencia alguna para conseguir las cosas que necesitas, pues todo se resuelve entendiendo, comprendiendo y te sorprenderás al ver cómo todo se resuelve según comprendes la realidad y no luchas contra ella.

MÉTODOS PARA ACABAR PARA SIEMPRE

CON LA INFELICIDAD

1.- Darte cuenta del dolor, de la aflicción o del desasosiego que sufres y cuál es el motivo; de dónde sale, en verdad, ese sufrimiento. Si te sientes molesto, darte cuenta en seguida de ello, y de dónde nace este malestar. (Si dices que estás molesto porque alguien se ha portado mal contigo, no se puede entender que tú te castigues porque otro se comporta mal. Tiene que haber otro motivo más personal escondido. Obsérvalo).

2.- Darte cuenta de que el sufrimiento o las molestias se deben a tu reacción ante un hecho o una situación concreta y no a la realidad de lo que está ocurriendo. (Si vas a ir al campo y llueve, el enfado no está en la lluvia —

que es la realidad —, sino en tu reacción porque se han contrariado tus planes).

Solemos echar la culpa a la realidad y no nos queremos dar cuenta de que son nuestras reacciones programadas las que nos contrarían. Tenemos unos hábitos inculcados, como automatismo, que funcionan como una maquinita automática: A tal pregunta, tal respuesta. A tal contrariedad, tal reacción. Y funcionamos como robots. La cultura nos inculca unas leyes rígidas, cuya única razón es «que así se ha hecho siempre». Y con esta razón tan endeble somos capaces de matarnos por defender: «honor», «patria»,

«bandera», «raza», «familia», «buenas costumbres», «orden», «ideales»,

«buena fama» y muchas más palabras que no encierran más que ideas, sin sentido real que nos han inculcado como «cultura». Y lo mismo ocurre con las ideas religiosas.

Lo importante es ser, y no el figurar. La verdad es que estamos tan

metidos en esa programación que actuar con claridad de percepción — desde esa «cultura» — casi parece un milagro, y más si pretendemos reaccionar sin disgusto. Hay que despertarse antes para comprender que, lo que te hace sufrir, no es la vida, sino tus alucinaciones, y cuando consigues despertar y apartas los sueños, te encuentras cara a cara con tu libertad y con la verdad gozosa.

Lo cierto es que el dolor existe porque rechazamos que lo único substancial es el amor, la felicidad, el gozo. Cuando no somos capaces de encontrar el camino despejado, para ese amor-felicidad que somos, nos topamos con el dolor, que no es nada concreto ni substancial por sí mismo, sino la ausencia de la percepción del amor-felicidad. Como la oscuridad no existe, sino que es una consecuencia de la menor percepción de la luz.

La vida es, en sí, un puro gozo y tú eres amor-felicidad como substancia y potencial a desarrollar. Sólo los obstáculos de la mente te impiden disfrutarlo plenamente. Son las resistencias que ponen tu programación lo que te impide ser feliz. De no tropezar con tu resistencia, ¿Dónde estaría el dolor?.

Habría una armonía en ti, igual a la que existe en la naturaleza. Más aún, pues tú eres rey de esa naturaleza y dotado de una sensibilidad para captar la bondad, la felicidad y la belleza, que te hace creativo y capaz, ya no sólo de ser feliz, sino de dar amor-felicidad a manos llenas.

Con sólo observar todo esto ya es dar un paso para tu despertar. Todo depende de tu reacción y ésta depende de tu programación y si eres capaz de observar esto y comprenderlo, ya tendrías bastante.

3.- ¡Reconoce tu añadidura!

oda programación y condicionamiento te llevan a ser un robot.

Los hábitos sirven para cosas prácticas (capacidad de andar, de Thablar un idioma, conducir un coche...), pero en ver las cosas con profundidad, en el amor y la comunicación, los hábitos son como anestesiar la creatividad, lo nuevo, y no desear vivir el riesgo del presente.

Lo malo es que hasta la espiritualidad ha sido objeto de programación, de desfiguración, pues la espiritualidad es, como la realidad, pero todo lo valioso es susceptible de distintas interpretaciones y manipulaciones.

Cada persona tiene una forma de reaccionar y de interpretar. Yo conozco un sacerdote que está deseando tener un cáncer para morir sufriendo..., y otros, la mayoría, se llevarían un gran disgusto al saber que tienen cáncer. Tanto una actitud como la otra no dejan de ser producto de una programación religiosa o cultural.

Cuando una persona programada te ofende sin motivo, tan programada estás tú como él, por dejarte ofender, porque las dos reacciones son igual de absurdas e irreales. Ocurre que, cuando estás dormido, te molestan las personas que están dormidas, porque la

programación de él afecta a la tuya, te la recuerda, y eso es lo que más te molesta, aunque no quieras reconocerlo. Si un niño, o un mono, te hacen una mueca, si reaccionas enfadándote, señal de que eres tan niño o tan mono como ellos. Estar despierto es no dejarte afectar por nada, ni por nadie. Y eso es ser libre.

Tú eres el que has de elegir tu propia reacción frente a las cosas, situaciones y personas, no los hábitos ni tu cultura. Si sigues programado tienes que saber ver que esa programación es el control del que se vale la sociedad para imponerte sus criterios. Estamos siendo controlados en la medida en que seguimos dormidos: por el consumismo, por la política, por el poder, por el trabajo y por el ocio. Las competiciones han pasado de ser un juego entretenido y saludable, a actos de odio. Antes se jugaba por el puro placer de jugar, ahora, con las competiciones, se contaminó el deporte con el veneno de vencer y elevarte por encima del vencido.

Lo mejor del hombre es el amor, y no ganar un record, humillando a los vencidos. «Yo soy mejor que tú» y por ello consigo la admiración y la fama, pero ¿En qué eres mejor que yo?, ¿En correr?, ¿En saltar?, ¿En meter una bola

entre dos palos o dentro de un cesto?, y eso, ¿Para que sirve?, ¿Amas con ello?, ¿Te haces más persona?. Lo peor de todo esto son las comparaciones que miden al hombre ajustándole a una medida ideal, rígida, y ponen en acercarse a ese modelo del ídolo, toda energía y todo condicionamiento, ¿Para qué?, para que resplandezcan los valores auténticos, genuinos.

Vivimos en una era indoctrinada. Hasta al Santo Padre, al asistirá la consagración de un grupo de cardenales, se le escapó el decir: «Estos 150

cardenales que han tenido el «honor» de ser elegidos...». ¿Es un honor ser cardenal?. ¿No es más bien un servicio?.

Estamos indoctrinados y nos dejamos arrastrar por las programaciones.

Vivir libremente, siendo dueño de ti mismo, es no dejarse llevar ni por persona ni situación alguna. Saber que nada ni nadie tiene poder sobre ti ni sobre tus decisiones. Eso es vivir mejor que un rey, y saber oír esa sinfonía hermosa de la vida y disfrutarla.

A veces puede haber emociones o depresiones, por trastornos físicos o psíquicos, pero eso ya no te trastorna, porque ya no te quita la capacidad de ser feliz y alegrarte con lo mucho hermoso que se produce a cada momento ante tus ojos. La depresión está ahí, tú la observas, pero ya no te identificas con ella, Es algo que está sucediendo por un motivo que conoces y, por lo tanto, está controlada. Nada puede contra ti. Ocurre fuera de tu ser.

EN CUANTO METES TU YO...

Santa Teresa dijo que Dios le concedió el don de desidentificarse de sí misma y poder ver las cosas desde fuera. Este es un gran don, pues el único obstáculo y raíz de todo problema es el «yo». Desidentificarse significa no afectarnos por lo que está ocurriendo — vivirlo como si le ocurriese a otro —, pues en cuanto metes tu «yo» en cualquier persona, situación o cosa, prepárate a sufrir. Vivir desidentificado es vivir sin apegos, olvidado del «ego», que es el que genera egoísmo, deseo y celos, y por el cual entran todos los conflictos.

Otra cosa que nos muestra que estamos programados es creer que cada uno está en posesión de la verdad. Cada religión cree tener la verdad y ser la única, la exclusiva. ¿Porqué?. Temen perderla si reconocen que puede haber verdad en cada una y en todas ellas. Si viviésemos desidentificados de nuestras creencias, no te preocuparías por lo que lleven de acertado o no. Las creencias pueden cambiar, lo importante es lo esencial que descubres dentro de ti y te lleva a ir buscando la verdad, y saber que es de todos.

Despertarse es despertar a la realidad de que tú no eres el que crees ser.

Esto es la desidentificación. Sólo puedes conseguir esto cuando seas capaz de atribuir tus tribulaciones a tu programación y no a la realidad. Cuando uno se aflige, intenta cambiar la realidad para ajustaría a su programación, pues cree que esa será la solución a su problema; pero como no lo consigue, su frustración viene a sumarse a su aflicción y el problema no se aclara.

Si el problema viene de tu programación, no se puede cambiar la vida y a los demás, sino desprogramarte o ver, por lo menos, claramente, de dónde viene el problema. Si tú cambias y te abres a la realidad, verás cómo todo cambia a tu alrededor, pues era tu mente la equivocada, y al cambiar tu mente y abrirse a la realidad, cambiará tu manera de ver y de vivir llamando a cada cosa y situación por su nombre.

Recuerda aquello de: «En vez de alfombrar todo el mundo para que no tropieces, es más fácil que tú te calces unas zapatillas». ¿Se consigue la felicidad en esta vida?. Cuando sueltes tus alucinaciones, te darás cuenta de que la felicidad siempre estuvo en ti, pero se metieron las exigencias por medio, la cultura, los deseos, los miedos, con sus mecanismos de defensa, y la fueron ahogando. Darnos cuenta de esto ya es dar un gran paso.

Una persona, con tantas exigencias y problemas, no puede amar, ni encontrar la felicidad, porque ya tiene bastante con defenderse de lo que cree que le está atacando. En ese estado, lo que llamamos amor es egoísmo, amor a nuestro «ego», interés propio. Nos sentimos tan mal y con tantos miedos, que sólo podemos mirarnos a nosotros mismos, vigilándonos con recelo porque, en verdad, tampoco nos amamos.

Amor es pura gratuidad, y nosotros nos ponemos condiciones. Y si nos ponemos condiciones a nosotros mismos, ¿Cómo no vamos a ponérselas a los demás?. Convertimos eso que llamamos amor en un egoísmo refinado que utilizamos, o para darnos placer, o evitar sensaciones desagradables, sensaciones de culpabilidad, o miedo al rechazo. Para evitar esto, comerciamos con eso que llamamos «amor». Si somos capaces de ver esto y llamar a las cosas por su propio nombre, ya es ver claro.

RECONOCE TU AÑADIDURA

A Dios sólo se le encuentra por un proceso de sustracción. Sabiendo lo que no es, no añadiéndole nombres, conceptos y etiquetas, encontraremos a Dios. Dios es, y por ello es inaprensible, no le

podemos enmarcar ni clasificar porque escapa a toda objetivización. Por eso, el ser humano es también inaprensible, porque el ser es semejante a Dios. Cuantas más añadiduras le

pongamos al ser, menos lo conoceremos. Hemos de dejarlas caer todas. Y lo mismo con la realidad. Si yo le exijo a la realidad unas condiciones, o le pongo unas añadiduras, me alejaré de la realidad, la verdadera, y estaré siempre chocando con lo falso.

Los místicos son los que se han abierto confiadamente a la realidad, sin preocuparse por el resultado, pues saben que sólo en la realidad habita la verdad.

Meterse en la batalla de la vida, pero con el corazón en paz, es la única manera de vivir la realidad de la vida. Es cumplir la voluntad de Dios. Para ello, el primer paso es reconocer tu añadidura, darte cuenta de tus bloqueos y obstáculos con sinceridad.

El segundo paso es mirar la causa, sabiendo que está fuera de la realidad. Sin culpabilizarte ni justificarte. Tú no tienes la culpa de esa programación, y cuando caes en los hábitos, no lo haces adrede. Tú eres víctima de tu propia programación. No estés descontento, irritado y molesto contigo mismo, porque eso no te ya a ayudar. Y si sufres, si te afliges, no tomes tu aflicción por tu ser. Desidentifícate de ese sufrimiento.

El **yo,** ¿Quién es?, ¿Soy un cuerpo?. **No,** porque las células de mi cuerpo son renovadas continuamente y, en siete años, no queda ni una de las anteriores y, sin embargo, tú sigues siendo el mismo. Yo no soy mi cuerpo, pero tampoco soy mis pensamientos, pues ellos cambian continuamente y yo no. Si i tampoco soy mis actitudes, ni mi forma de expresarme, ni de andar.

Yo no puedo identificarme con lo cambiable, que no son más que las formas de mi yo, pero no soy yo.

Yo soy el ser, lo que **es.** El cielo **es,** no cambia, las nubes sí. Lo único que puedes buscar es lo que no eres, pues en cuanto puedes

objetivizarlo ya no lo eres, sino que es una forma, una expresión de lo que realmente eres. Puedes buscar lo que no eres, y al ir apartando tus formas y añadiduras, te irás liberando de ideas equivocadas sobre ti y, detrás de todo esto, irá surgiendo tu ser.

Así es que, el tercer paso es no identificarte con las formas que cambian, ni apegarte a ellas, ni rechazarlas, ni ponerles etiquetas, ni valorarlas dándoles una importancia que no tienen. Llamarlas por su nombre: son formas nada más, y si les das batalla, toman una importancia que, en sí, no tienen.

Cuando las mires tal como son, perderán importancia y se replegarán a su lugar. Hay que comprenderlas, entender por qué están ahí, para que no te estorben ni molesten. Entonces la importancia que le has dado hasta ahora se va, porque no es real, no existe, y descubres que no eran más que

alucinaciones del sueño de un ser dormido. No violentarse con nada ni para mejorarlo ni para cambiarlo. Lo que **es, es,** y sólo lo es por su propia causa, nada le puede dañar si está despierto.

RESULTADO DE NADA

El místico vomita antes el fruto «del bien y del mal» para poder entrar de nuevo en el Paraíso. No enjuicies nada, sino comprende el porqué y el lugar de las cosas. La felicidad no es el resultado de nada. Ella es, en sí misma, y la descubres cuando te libras de todo juicio y añadidura. Cuando quieres arreglar las cosas, metes en ellas tu «yo» endemoniado, tu apego, y lo estropearás todo.

Entra sólo en la realidad. No te apegues, ni siquiera a la liberación, porque ella no es aprensible, no se deja apresar, y lo que harás es crearte otras cadenas, otra esclavitud. Sólo tienes que ver las cosas como son.

Las cosas sólo serán cuando deban ser, por mucha prisa que te des. La realidad no es algo que se pueda forzar ni comprar. Se trata de ver la

realidad tal como es. Lo cierto es que ya estás en ella, siempre lo has estado, pero la buscas, como aquel pez que iba loco buscando el océano. Lo único que no te deja ver es tu programación y tus exigencias.

Nadie hace el mal sin una justificación. Es la justificación la que lo engaña. Nadie se daña a sí mismo conscientemente, sino inconscientemente.

El que hace el mal es un loco que no merece castigo, sino cura. No se puede condenar al que peca, sino al pecado, que es un error. Las acciones pueden ser malas o buenas, y siempre dependerá de la madurez y cordura del que las cometa. No puede llamarse malo al que comete actos equivocados creyendo que los hace bien, o al que hace eso compulsivamente, defendiéndose de peligros que sólo están en su imaginación. Ese es un loco, un ser dormido al que hay que despertar, o a un enfermo al que hay que curar.

Nadie hace las cosas malas adrede, fríamente, por maldad, por la sencilla razón de que el componente sustancial de nuestro ser es el amor, la bondad, la felicidad, la belleza, la inteligencia como luz de la verdad. Si esta sustancia está ahogada por los miedos, por el sufrimiento, la única solución es sacar lo que estorba.

Las cosas se observan para ver la verdad que hay detrás de las formas con las que se cubren. Uno puede tener en la mano un papel sucio creyendo que es un cheque de mucho valor. Si le haces renunciar a él o se lo quitas antes de que descubra su valor real, esta persona siempre estará creyendo que le quitaron algo de valor y se comportará como un ser estafado, engañado,

despojado y sus reacciones serán de autodefensa. Así nunca despertará a la realidad. Primero habrá que despertarlo y luego, él mismo, será el que tire el papel sucio, riéndose del engaño en que estuvo metido. Y entonces sí quedará liberado.

Y si renuncias voluntariamente a algo, creyendo que es un valor y que has hecho un sacrificio con ello, siempre te vanagloriarás de lo que

has hecho y pedirás aprobación y admiración de los demás. Pero si antes despiertas y comprendes que en esa renuncia tuya no hay nada de valor, que lo que has hecho es buscarte a ti mismo, ¿Cómo te vas a vanagloriar de renunciar a algo que no servía para nada?. Al contrario, te sentirás bien por haberte liberado de algo que te impedía ser más tú mismo. Pero entonces, además, comprenderás con humildad a aquellos que aún se sienten apegados a lo que tú ya has renunciado por estar despierto.

NO TENGAS MIEDO

¿Cómo sería Jesús para que todos los sencillos se sintieran tan a gusto con él?. Jesús no se sentía superior a los demás porque vivía en la realidad. La señal de estar en contacto con la realidad es la sencillez.

El miedo es lo que nos lleva a quedarnos en la programación. Lo contrario al miedo es el amor. Donde existe el amor felicidad al «yo», al ego.

Ese deseo es no hay miedo alguno. Y el que no tiene miedo alguno no teme la violencia, porque él no tiene violencia alguna. Toda violencia viene del miedo y crea más violencia.

El que se enfada es que tiene miedo. Nosotros huimos de los enfados porque provocan nuestros miedos y, a la vez, nos ponen violentos. Nos asustamos de la agresividad porque despierta nuestra propia agresividad. Nos defendemos no por justicia, sino por miedos.

El místico es el que es capaz de liberarse completamente del miedo, por eso no es violento. El enemigo del amor no es el odio, sino el miedo. El odio es sólo una consecuencia del miedo. El miedo genera los deseos. Los deseos son otra consecuencia del miedo. El que nada teme está seguro y nada desea.

Hay un deseo común, que es el cumplimiento de lo que creo va a darme la apego, porque pones en él la seguridad, la certeza de tu felicidad. Es el miedo el que te hace desear agarrar con tus manos la felicidad, y ella no se deja agarrar. Ella es. Esto sólo lo descubrimos observando, bien despiertos, viendo cuando nos mueven los miedos y cuando nuestras motivaciones son reales. Si te agarras a los deseos, es señal de que hay apego.

EL PEZ TENIA SED

Hay dos maneras de ver, de observar. Una manera intelectual, teórica, sin profundizar. La otra manera de ver es existencial, mirando desde tu propia vida, desde tu ser. San Pablo dice: «Veo lo que debo hacer, y hago lo que no quiero». Al decir esto se refiere al ver intelectual, que a nada compromete porque no es un ver revelador. Cuando lo ves desde lo existencial, lo ves desde la libertad que te da la verdad y entonces lo ves tal cual es, y esa revelación hace que despiertes a la realidad.

«Había una vez un árabe que viajaba en la noche y sus esclavos, a la hora del descanso, se encontraron que no tenían más que 19 estacas para atar a sus 20 camellos. Cuando lo consultaron al amo, éste les dijo: "Simulad que claváis una estaca cuando lleguéis al camello número 20, pues como el camello es un animal tan estúpido, se creerá que está atado". Efectivamente, así hicieron, y a la mañana siguiente todos los camellos estaban en su sitio, y el número 20 al lado de lo que se imaginaba una estaca, sin moverse de allí. Al desatarlos para marcharse, todos se pusieron en movimiento menos el número 20 que seguía quieto, sin moverse. Entonces el amo dijo: "Haced el gesto de desatar la estaca de la cuerda, pues el tonto aún se cree atado". Así lo hicieron y el camello entonces se levantó y se puso a caminar con los demás».

Esta es una buena imagen que puede ilustrar nuestra estupidez humana cuando estamos programados e incapaces de ver por nosotros mismos ni decidir por nosotros mismos, sino por hábitos, por unos gestos determinados, por la costumbre y por nuestra programación. Lo del pez que tenía miedo a ahogarse sería la mejor definición del hombre frente a su realidad. Cuando estamos dormidos no tenemos miedo de los sueños, pero sí tenemos miedo a despertar a la realidad porque supone un cambio. Supongo que preferir el sueño a la realidad es de idiotas, pero así es.

Camus decía: «Me reí mucho al ver que el pez en el agua tenía sed».

Esta es nuestra propia realidad de dormidos. Sólo se despiertan los que desean despertarse. Tratar de convencer a los que no lo entienden es como irritar al cerdo.

MENUDO DESCANSO

El sufrimiento que sufres es el equivalente a tu resistencia a la realidad.

El resistirte a la verdad hace que choques con la realidad, que te está diciendo

que no es por ahí, que revises tus planteamientos para que se ajusten a la verdad. Si lo comprendes así, crecerás. Si no lo comprendes y te empeñas en seguir obcecado y dormido, sufrirás sin remedio. En cuanto entiendas esto por la observación que te dé luz para descubrir tu realidad, se acabó tu sufrimiento e irritación.

Es muy importante, pues, ver, observar lo que te perturba para entender lo que anda mal en ti. Al descubrir esto, verás cómo cambia tu escala de valores. Vas descubriendo tesoros por todas partes, mientras se va cayendo, por sí solo, lo que no vale. No sabes bien lo que supone, la paz que consigues, cuando dejas caer la carga de tu superyó de una posición que te empeñabas en mantener y que suponía tantos esfuerzos y frustraciones: la razón que siempre querías tener, el afán por defender tu imagen, tu nombre, tu «prestigio», y todo lo que mantenías para impresionar, para que te valorasen o te tuviesen en cuenta. ¡Puf!, ¿Para qué servía todo eso?. Menudo descanso cuando lo tiras todo por la borda.

Y lo paradójico es que tú lo mantenías porque buscabas en ello remedio a tu inseguridad, y la verdadera seguridad la alcanzas cuando lo sueltas todo.

Ese es tu premio, con el que te sorprende la realidad. Y resulta que tienes motivos de estar siempre contento, pues las experiencias buenas son siempre gratificantes, y las malas te proporcionan crecimiento al señalarte los obstáculos. Incluso las personas que te dan la lata, son motivo para que cambies tú, al conocerte mejor, y ya no te empeñas en cambiarlas a ellas.

No hay nada más clarividente que el amor. En cambio, la emoción del apego, que tomamos por amor, nos hace ciegos. Si estás apegado a tu amigo no podrás verlo, porque lo impedirá tu emoción. La emoción del apego trae consigo reacciones, pero no acciones. Para las acciones tienes que estar despejado y despierto.

4.- Amar es escuchar todos los instrumentos u no eres nada de lo que crees ser: mis cosas, mi cuerpo, mis sentimientos... Mi yo es indefinible porque no hay nada que lo Tdefina. Cuando yo me relaciono con otra persona, ¿Con quién me relaciono?, ¿Con una imagen?. Cuando me relaciono tengo noción del otro como unas experiencias, unos recuerdos, y con estas nociones construyo su imagen. Así es que no me relaciono con esta persona, sino con la memoria que tengo de ella. Cuando abrazo a un amigo, ¿a quién abrazo? Abrazo a un recuerdo. Es así, y lo cierto es que, si tú fijas la persona a la memoria que tienes de ella, la estás fijando a un prejuicio.

Y así funcionamos por la vida, juzgando por prejuicios. Como consecuencia de ello, si conocemos a las personas sólo por sus hábitos, cuando esa persona cambia, lo notarán sólo las personas despiertas o los que acaben de conocerla, pues para los otros sigue fijado a sus hábitos; que son lo que recuerdan.

Por ello, nadie es profeta en su tierra ni entre su familia, por regla general. Porque en ellos prevalecen los datos anecdóticos, las

apariencias, y la persona queda apegada a esos recuerdos para sus convecinos o familiares. De Jesús dijeron sus paisanos: «¿No era éste el hijo del carpintero?». Y Natanael, antes de conocer a Jesús, dice: «¿De Galilea puede salir algo bueno?».

Nos movemos a base de prejuicios, de recuerdos y tópicos. Es peligroso vivir de la memoria, del pasado. Sólo el presente está vivo, y todo lo pasado está muerto, no tiene vigencia. Incluso el futuro no existe. Sólo hay vida en el presente, y vivir en el presente supone dejar los recuerdos, como algo muerto, y vivir las personas y los acontecimientos como algo nuevo, recién estrenado, abierto ala sorpresa que cada momento te puede descubrir. Es el ahora el que importa, porque ahora es la vida, ahora todo es posible, ahora es la realidad.

La idea que la gente tiene de la eternidad es estúpida. Piensa que dura para siempre porque está fuera del tiempo. La vida eterna es ahora, está aquí, y a ti te han confundido hablándote de un futuro que esperas mientras te pierdes la maravilla de la vida que es el ahora. Te pierdes la verdad. El temor al futuro, o la esperanza en el futuro es igual, son proyecciones del pasado. Sin proyección no hay futuro, pues no existe lo que no entra en la realidad.

«Cuentan que un indio, condenado a muerte, se escapa y como lo

persiguen de cerca se sube a un árbol que está colgado sobre un precipicio.

Abajo lo esperan sus guardianes. No tiene escapatoria. Pero, de pronto, descubre que el árbol al que se subió es un manzano. Entonces coge su fruto y se pone a saborear las manzanas que están a su alcance». Esto es saber saborear el presente, sin proyectar el pasado en el futuro. ¿Sería posible vivir sin angustias ni preocupaciones?. Eso sólo lo descubriréis cuando estéis despiertos y viviendo en presente.

Cuando **San Juan de la Cruz** habla de la purificación de la memoria, se refiere a purificarla de toda emoción. No anclarse en los recuerdos, ni sufrir de nostalgia, ni de añoranzas. Liberarse de las emociones del

pasado; liberar la memoria de toda emoción para recibir limpiamente todo lo nuevo. Estar disponible, para recibir la persona en cada momento limpio de todo recuerdo y emoción. Cuando te encuentro, para percibirte con claridad, he de dejar atrás todo lo pasado — tanto lo bueno como lo malo — para estar abierta a tu presente sin relacionarte con ninguna imagen, sino con la realidad del presente.

EL SER Y LA IMAGEN

Si alguien me preguntase quién soy, para darte datos tendría que referirme a cosas registradas en la memoria. Tendría que formar una imagen llena de etiquetas, y yo no soy nada de eso. **Yo soy.** Un ser imprevisible como la vida misma, que no cabe en ninguna imagen porque mis formas son cambiantes, y mi verdadero ser es inaprensible, imposible de referir. Cuando vivimos dormidos, llevamos con nosotros una imagen propia, un yo-ideal que nos hemos fabricado con trozos de recuerdos y otras cosas soñadas por nuestro idealismo. Cuando alguien dice de ti algo que no te gusta, es la imagen lo que se ofende, pues nadie puede herir al que no tiene imagen propia. Yo no soy nunca la imagen que tengo de mí mismo ni la que tienen los demás de mí. Yo soy, y el ser no cabe en ninguna imagen porque las trasciende todas.

EL AMOR ES

A la persona no se la puede desear, porque en cuanto deseas a una persona la has dejado de amar como tal. Yo no soy una cosa, ni soy lo otro.

Yo no soy deseable ni indeseable. Yo soy lo que soy y nada más. Tú llegarás a amar a las personas en cuanto no te importen lo que son las personas. El amor es impersonal. En el amor no se mete la personalidad. El amor **es,** y fluye por

medio de ti; tú no lo fabricas y en el amor la persona se queda a un lado. Por eso, el amor te deja libre y disponible. El «yo» es un

impedimento para amar.

Cuando eliges, o comparas, o pides compensaciones, es porque necesito a esa persona para amarme a mí mismo. Cuando desaparecen los recuerdos, los prejuicios y las visiones subjetivas, entonces ya surge el amor que fluye desde donde es.

La personalidad, el «yo», es un impedimento para amar, porque considero a las personas amadas como algo «mío». Amo a **mi** hijo, a **mi** marido, a **mi** familia, porque es algo mío, distinguiéndolos de lo que me queda más lejos. Entonces estoy cosificando lo más cercano como pertenencias a las que **debo** amar. Y el amor no sabe de deberes ni de gratificaciones, porque el amor es libre y gratuito. «Te amo, te quiero, te necesito, no puedo vivir sin ti»

significan: me agarro a ti porque llenas mi necesidad y mi apego. Eso es egoísmo. El amor existe, aunque no hubiera nadie allí. Es nuestra esencia y se manifiesta en una manera de ser, un estado del alma, y está en consonancia con la capacidad de ver y existir, y en cuanto veas y seas tú mismo libremente, no podrás ser otra cosa que amor.

Jesús ama así. Tenemos una idea equivocada del amor como algo muelle, dulzón y consentidor. El amor va siempre unido a la verdad y a la libertad, y por eso nunca es débil. Puede ser brusco, pero también puede ser suave y más dulce que nada. Jesús fue amor siempre, y en su vida se manifestó unas veces brusco, duro incluso, y otras tierno, dulce y sensible. El amor da siempre la respuesta acertada, no se equivoca.

Por eso no puedes imitar a Jesús, ¿Cómo vas a imitarle?, ¿Acaso tú eres El?. Cada uno tiene que ser auténtico, ser uno mismo, y Jesús lo fue hasta el fin. El día que yo sea tan auténtico como lo fue Jesús, entonces no tendré que imitarle, pues en cada momento sabré lo que hacer. El día que llegue a ti la iluminación, serás amor y vivirás la eternidad en cada instante.

EL FUEGO ES EL AMOR

Lo que la sociedad nos enseñó a atesorar no vale nada. Lo que la historia nos legó como honor, patria, deber, etc., no vale nada, porque tú tienes que vivir libremente el ahora, separado de los recuerdos que están muertos; sólo está vivo el presente y lo que tú vas descubriendo en él como real. Lo que tú llamas «yo» no eres tú, ni eres tampoco tu parentela, ni tu padre, ni tu madre, porque eres hijo de la vida. En

donde quiera que haya sufrimiento hay identificación con el «yo», con una cosa, y en donde hay conflicto es que

existe identificación del yo con un problema, con un obstáculo que pone la mente. Esto es matemático. Tomamos de la vida lo no real. Le tenemos mucho miedo a la verdad, y preferimos hacer ídolos con la mentira.

«Dicen que hubo un señor que descubrió en la antigüedad el arte de hacer fuego. Lleno de alegría quiso comunicar su arte a las demás tribus. Se fue a una tribu del norte, en que hacía mucho frío, y les enseñó el invento. Lo aprendieron en seguida y estaban tan contentos que fueron a darle las gracias al maestro. Pero éste ya se había ido, porque era un hombre grande que sólo le importaba el bien del prójimo. Entonces siguió a otro lugar a enseñar el arte de hacer fuego, pero en esta tribu, primero lo recibieron los sacerdotes, que se quedaron perplejos, ¿De dónde venia la magia con la cual hacía este hombre el fuego?. Al ver el éxito que el fuego tenía en la tribu, los sacerdotes tuvieron celos y asesinaron al maestro, pero — para que el pueblo no los culpase —

hicieron una gran escultura de él y, junto con el invento de hacer fuego, lo subieron a un pedestal para que toda la tribu lo venerase. Y en aquel pueblo ya nunca hubo fuego, sino veneración y alabanzas». Tenéis que comprender que la verdadera oración es el fuego, y no la veneración ni la adoración de una imagen. ¿Donde está el fuego?. «Yo he venido a traer fuego para que arda», dijo Jesús. Hay muchos sacerdotes, pero pocos que sepan hacer fuego. El fuego es el amor. Tú no puedes tener el amor, es el amor el que te tiene a ti, y te cambia y te acrisola. La felicidad y el amor van juntos; pero no producen emociones, ni excitación, porque esto es enemigo de la felicidad. Tampoco producen aburrimiento, porque la felicidad nunca te harta cuando es, de verdad, felicidad. Y no te harta porque existe donde no existe el «yo». La felicidad es un estado de continua consciencia. Si tú eres consciente de una cosa, la puedes controlar siempre y verla tal cual es. Si no eres consciente, esa cosa te domina.

Sólo si amas serás feliz, y sólo serás feliz si amas. Y amar es un estado

que no elige a quien amar, sino que ama porque no puede hacer otra cosa: porque es amor.

Si oyes un solo instrumento en la sinfonía del amor, es privarte de la armonía del concierto. Amar es escucharlos todos.

33

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

5.- El miedo se aprende

a felicidad (amna) no tiene lo contrapuesto, porque nunca se pierde. Puede estar oscurecida, pero nunca se va, porque tú eres Lfelicidad. La felicidad es tu esencia, tu estado natural y, por ello, cuando algo se interpone, la oscurece, sufres por miedo a perderla. Te sientes mal, porque ansias aquello que eres. Es el apego a las cosas que crees te proporcionan felicidad lo que te hace sufrir. No has de apegarte a ninguna cosa, ni a ninguna persona, ni aún a tu madre, porque el apego es miedo, y el miedo es un impedimento para amar. El responsable de tus enfados eres tú, pues aunque el otro haya provocado el conflicto, el apego y no el conflicto es lo que te hace sufrir. Es el miedo a la imagen que el otro haya podido hacer de ti, miedo a perder su amor, miedo a tener que reconocer que es una imagen la que dices amar, y miedo a que la imagen de ti, la que tú sueñas que él tenga de ti, se rompa. Todo miedo es un impedimento para que el amor surja. Y el miedo no es algo innato, sino aprendido.

El miedo lo provoca lo no existente. Tienes miedo porque te sientes amenazado por algo que ha registrado la memoria. Todo hecho que has vivido con angustia, por unas ideas que te metieron, queda registrado dentro de ti, y sale como alarma en cada situación que te lo recuerda. No es la nueva situación la que te llena de inseguridad, sino el recuerdo de otras situaciones que te contaron o que has vivido anteriormente con una angustia que no has sabido resolver. Si despiertas a esto, y puedes observarlo claramente, recordando su origen, el miedo se volverá a producir porque eliminarás el recuerdo.

NO TENGÁIS MIEDO

Con la religión nos han metido muchos miedos que están ahí y que hay que solucionar. «No tengáis miedo», dice Jesús en el Evangelio. Todo el Evangelio está lleno de estas advertencias: «No temáis..., no os preocupéis..., no os aflijáis...». Pero nosotros hemos hecho una religión llena de tabúes y temores, llena de ideas falsas y de falsos ídolos.

«Había una madre que no conseguía que su hijo pequeño regresara a casa de jugar antes de anochecer. Para asustarlo, le dijo que había unos

espíritus que salían al camino tan pronto se ponía el sol. Desde aquel momento, el niño ya no volvió a retrasarse. Pero cuando creció tenía tanto miedo a la oscuridad y a los espíritus que no había manera de que saliera de noche. Entonces su madre le dio una medalla y le convenció de que mientras la llevara consigo los espíritus no se atreverían a atacarle. El muchacho salió a la oscuridad bien asido a su medalla. Su madre había conseguido que, además del miedo que tenía a la oscuridad y a los espíritus, se le uniese el miedo a perder la medalla». La buena religión te enseña a liberarte de los fantasmas, y la mala a fiarte de las medallas. No metamos a Dios en los fantasmas.

ESTAMOS PROGRAMADOS

Para mí, muchas veces es difícil combinar los roles de padre espiritual y de psicólogo. Vienen a ti a que les des un concepto moral que los tranquilice y, si resulta que lo que necesitan es una terapia y se la das, se escandalizan, y entonces creen que les has dañado en sus sentimientos o creencias. A nadie has hecho daño, sino que has llamado a las cosas por su nombre. Es vuestra programación la que os hace sufrir.

Un día vino un señor desesperado, porque otro señor había estado tocando los genitales de sus dos niñas de pocos años, y él, que le sorprendió, quería matarlo. Y las niñas estaban ahora llenas de miedo. No por lo que sucedió, sino por la reacción de los padres ante el hecho. El padre no quería ver esto y me miraba como si yo estuviese loco. Su programación no le permitía ver que, si él hubiese reaccionado como si nada hubiese pasado delante de las niñas, éstas lo tomarían como un juego y nada alarmante quedaría registrado en su mente.

Aparte, tú puedes pedir explicaciones, romperle las narices o tratar de reaccionar con el señor que tocó a las niñas. Pero si estás programado porque la acción en sí es pecaminosa y porque tus niñas han sido mancilladas, y todas esas cosas de nuestra cultura, estarás atrayendo hada ellas tu alarma y tus miedos. Mucho más que los tuyos, pues ellas, que no están programadas, registrarán en su mente una alarma que unirá al acto en sí, sin más explicación y para siempre tendrán miedo a todo lo que se relacione con ello. Un miedo que será

inconsciente, irracional, y por ello mucho más peligroso. En cuanto al señor que tocó a las niñas, en el peor de los casos era un ser enfermizo, con una sexualidad sin desarrollar, y no el sádico y perverso que se suele ver en él.

¿Que hay que defenderse de él?. De acuerdo, pero si estás despierto, llamarás a las cosas por su nombre y te darás cuenta de que los miedos que provocas

sobre él son los mismos que metieron en tu infancia ante actos similares. Si piensas con realismo, verás que el prójimo — igual que tú — es miedoso, infantil, egoísta y estúpido. Y no es que lo sea, sino que es su programación lo que hace que se muestre así; nadie te defrauda en la realidad. Es el juicio que tenías de la persona (de cómo «debería» de ser) lo que te ha defraudado. Así, como cuando te enamoras de una persona, lo haces de una imagen (la imagen de tus sueños), el mundo de la realidad que vives (de lo que tú crees realidad) es falso, porque está sujeto a conceptos. Los conceptos no son más que añadiduras que ha puesto tu cultura.

EL ARREPENTIMIENTO NO ES UNA TRAMPA

En la cárcel real, es el guardián el que tiene la llave. Pero en la cárcel psicológica (cárceles en las que estamos metidos por nuestra programación), es el prisionero el que tiene la llave, pero lo malo es que no se da cuenta. ¡Ay de ti! si ves esto claro, porque irremediablemente vas a salir de tus prisiones psicológicas y vas a cambiar para llamar a las cosas, personas y situaciones por su nombre. Entonces ya no hay vuelta atrás. Te va a ser duro, pero más duro es vivir a ciegas, adormilados.

Jesús insiste en la ***«Metanoia»,*** en vivir la vida bien despiertos, sin perderse nada. El arrepentimiento es morir de verdad al pasado para instalarse en el presente mirándolo con ojos nuevos. El concepto de arrepentimiento, tal como nos lo explicaron, era como una trampa. Si no hubiese

«arrepentimiento» quizá no hubiese pecado, porque mucha gente peca para arrepentirse. Es un juego psicológico con nosotros mismos en el que buscamos terminar el juego con el arrepentimiento. Es una forma de desahogarse emocionalmente y recibir aceptación, aprobación, con el perdón. Por eso,

Metanoia no quiere decir estarse arrepintiendo una y otra vez, sino despertar a la verdad.

CAMBIA TU PROGRAMACIÓN

Los hombres buscan y huyen de tantas cosas, y no entienden que, tanto lo que buscan fuera como de lo que huyen, está dentro. Estás intentando escapar de algo que está dentro de ti: tu inconsciente, en donde están grabadas todas tus programaciones. Y lo que buscas: el amor, la felicidad, están dentro de ti, eres tú mismo. Es el despertar a tu suficiencia lo que va a liberarte. La resolución de todo está dentro de ti, y si consigues ser suficiente, ya has

llegado a ser tú mismo. Pero mientras no se te vayan tus neurosis de adormilado, no intentes cambiar el mundo; antes despierta tú.

Mientras duermes y sueñas, tú ves a las personas y al mundo igual que te miras tú. El día que cambies tú, cambiarán todas las personas para ti, y cambiará tu presente. Entonces vivirás en un mundo de amor. El que ama, termina siempre por vivir en un mundo de amor porque, los demás, no tienen más remedio que reaccionar por lo que tú les impactas.

Ahora piensa en las personas con las que ordinariamente vives y trabajas, y en los problemas que tienes con ellos. ¿Sabes la solución?. Te voy a decir un remedio mágico, porque no falla nunca: Cambia tu programación y todo cambiará. Renuncia a tus exigencias: Lo más importante para vivir el presente, tanto contigo mismo como con los demás, es renunciar a las exigencias.

Las exigencias son la fuente de todo problema de relación y

convivencia. Exiges que el otro no sea egoísta, que no sea pasota, y te auto-convences de que lo haces por su «bien». ¿Que lo haces por su bien?. Y

entonces, ¿Por qué te molesta su actitud?; ¿No sera que te está reflejando algo que no te permites a ti mismo?. No te engañes, llama a las cosas por su nombre. No seas exigente contigo mismo y comenzarás a no exigir a los demás. Salte de esa programación que te tiene prendido en el árbol del «bien y del mal» y comenzarás a aceptar la realidad sin juicios ni críticas.

Cuando te molesta que tu amigo sea exigente es que tú lo eres también.

Cuando te molesta que no reaccione, no seas exigente y no le pidas lo que no está dispuesto a hacer en este momento. Pero puedes comprenderlo y no juzgarlo, sino esperar que él sepa por sí solo salir de su pasividad. Eso puede ayudarle, y en cambio la exigencia no.

No te compete a ti apresurar los resultados y porque tú no estás para arreglar el mundo, sino para amarlo y comprenderlo. ¿No te das cuenta de que, cuándo buscas un resultado y luchas por él, lo que haces es buscarte a ti mismo?. Quieres, en el fondo, tener razón y demostrárselo. Olvidas que, para cada persona, la vida tiene reservado un ritmo y una ocasión. Mira a las personas tal como son, respétalas, acéptalas y trata de comprenderlas allí en donde están y dales la respuesta que a ti te corresponde: la del amor y la comprensión.

EJERCICIO DE FANTASÍA (para reflexionar) Piensa en una persona conocida y date cuenta de las veces que le has

exigido comportarse de determinada manera, y pídele perdón por haber querido cambiarla. Habla con ella con sinceridad, sin miedos. Puedes decirle algo así: «Tú haz tu propia vida. Yo no voy a enfadarme porque obres de una manera distinta a como yo lo haría. Entiendo que eres libre de hacerlo, pero eso no quiere decir que no voy a protegerme de las consecuencias de tus actos.

Yo me protegeré cuando lo crea necesario, pero no voy a protegerte a ti de ti mismo».

La persona libre es la que es capaz de decir sí o no con la misma sencillez en cualquier circunstancia. Si a veces dices sí por no desilusionar a la gente, eso no es amor, es cobardía. Un gran ejercicio para el amor es saber decir no.

Cuando alguien te pide algo insistentemente, como si fuese la vida en ello, y tú no ves lo positivo de que accedas, sé capaz de decir sencillamente y todo lo enérgicamente que sea necesario que tú no sueles hacer regalos ni concesiones a las personas si no tienes claros los medios ni los motivos psicológicos para hacerlos, porque, si no, tú te vas a quedar resentido de su imposición, y él va a ser una víctima de ese resentimiento que provoca y, además, estarás retrasando su crecimiento y autonomía como persona.

Ser disponible, estar abierto, no es eso. Eso es miedo a perder la imagen y cobardía ante la verdad, porque decir la verdad es, a veces, difícil. No quieres darle un remedio, pero quieres que se cure y, en cambio, no aguantas que se porte así. ¡Cobarde, egoísta, hipócrita!, ¿Qué hay de bueno en tu actitud?. Si hubieras sido completamente libre del sentido de culpabilidad, le hubieras dicho que no sencillamente. El egoísmo es exigir que el otro haga lo que tú quieras. El dejar que cada uno haga lo que quiera es el amor. En el amor no puede haber exigencias ni chantajes.

Algunos me han preguntado que cuándo voy a hablar de Dios. Y yo creo que, en estos días, lo único que he hecho es hablar precisamente de Dios.

A Dios sólo se le puede conocer por la vida, que es su manifestación. El está en la verdad y de despertar a la verdad se trata.

«Se cuenta de un árabe que fue a visitar a un gran maestro y le dijo:

“Tan grande es la confianza que tengo en Alá que, al venir aquí, no he atado el camello”. Y el gran maestro le contestó: “¡Ve a atar el camello, idiota, que Dios no se ocupa de lo que tú puedes hacer!”.»

Dios es Padre, pero un buen padre que ama en libertad y quiere y propicia que su hijo crezca en fuerza, sabiduría y amor. El niño que está apegado a sus padres es un niño enfermizo psicológicamente por culpa de sus padres.

La Iluminación es la Espiritualidad

El niño es incapaz de amar, pero necesita ser amado. Es un ser que nace espontáneo y libre para buscar y aprender desarrollando su experiencia con sus cinco sentidos y la atención alerta para captar la vida. Si sus padres le condicionan el amor que necesita a una obediencia y a unas reglas, perderá su libertad, y por miedo a perder el amor de sus padres, su acogida y sus caricias, comenzará el apego. Tiene miedo a la angustia que le produce el rechazo de sus padres, y sólo por eso se someterá.

Eso es un chantaje afectivo que va a pagar muy caro durante toda su vida. Ese niño crecerá creyendo que el amor, el cariño, hay que comprarlos, y tendrá una dependencia y un apego que confundirá con el amor. Su mente estará programada.

Las personas programadas van buscando siempre hacer las cosas

«mejor». Van ansiosos de victorias, de sus conquistas, de sus logros y nunca están satisfechos, por eso sufren tanto cuando no alcanzan las metas que su exigencia les impone. Son seres que no viven ni disfrutan con lo real.

Estos seres extienden su exigencia a los demás y por eso están incapacitados para amar, Buscan la felicidad donde no está.

Sólo en la libertad se ama. Cuando amas la vida, la realidad, con todas tus fuerzas, amas mucho más libremente a las personas. Si tú disfrutas de mil flores no te agarras a ninguna, pero si te agarras sólo a una, no disfrutas de ninguna. La causa de mi felicidad no es el amigo, pero brota cuando estoy con él. Antes creía que la sinfonía sonaba sólo cuando estábamos juntos, pero ahora veo que la felicidad no es causal.

La felicidad es evidente siempre si no le pones estorbos. Los estorbos más grandes de la felicidad pueden ser los apegos. Lo que importa no es ni tú ni yo, sino la relación, libre de exigencias del amor. Hagas lo que hagas no tengo miedo a que me ofendas ni a ofenderte. No tengo ningún deseo de impresionarte. Prefiero ser sencillamente lo que soy con mis formas y deseo que me aceptes así.

Es precisamente con esta relación como tiene sentido el matrimonio, y

no por las promesas ni los contratos. Ya que no te necesito para ser feliz, no te ato ni me ato. Tú eres mi instrumento favorito, pero no renuncio a escuchar los demás. El amor es una sensibilidad que te capacita para escuchar todos los instrumentos precisamente porque uno despertó más hondamente esa sensibilidad. Y la armonía se logra cuando juntos estáis disponibles y sensibilizados para escuchar todas las melodías.

39

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

EJERCICIO

Piensa en alguna temporada en que te sentiste rechazado, desatendido o humillado. A ver si consigues comprender la situación con realismo, mirándolo con sinceridad, en profundidad, y puedes descubrir que, si tú no te dieras por ofendido, no existiría rechazo ni humillación alguna. Quizá encuentres que haya existido una actitud de rechazo o de desaprobación, pero

¿Qué tiene que ver la actitud del otro con tu ser?.

Tú eres lo que eres independientemente de lo que digan o piensen los demás. Las formas, las actitudes, los pensamientos y los sentimientos cambian y tú sigues siendo tú, y de la misma forma cambian los pensamientos, actitudes y sentimientos de las otras personas mientras ellas siguen siendo lo que son.

Entonces, ¿Qué es lo que te ofende, la persona o sus formas?. Las formas no te pueden ofender, porque son cosas cambiables que no existen. Los juicios que las personas hacen de ti nos expresan mucho más de sus formas, de su programación, que de ti. No tiene sentido que te ofendas. Y si no, acuérdate de lo de Buda, que una vez lo insultaron y él no se inmutó, y dijo que no podía afectarle, y explicó que si alguien le traía un regalo, y él no lo aceptaba, ¿De quién era el regalo?. De la persona que lo trajo, ¿Verdad?. «Pues si no quieres enfadarte, no aceptes el insulto ni el regalo».

El enfado, ¿Qué es?. Que tú no te conformas con las exigencias de mi programación. Que no te gusta mi forma de actuar. No tiene lógica. Puede que tengas buena intención, pero no puedes hacer al otro según tu buena voluntad.

Resulta que, mirado claramente, lo que está ocurriendo es que, porque uno se porta mal, al otro se le sube la presión. El entender esto bien, sin identificaciones, es una liberación.

En la violencia del místico no entra nada personal. No hay, en el místico, violencia que venga del miedo, ni del desprecio, ni de exigencia alguna. Puede violentarse con el otro para defenderse del mal del otro, pero lo hará sin emociones, aunque estará lleno de amor.

Solemos reaccionar ante las imágenes que nos reflejan los otros. Vemos en el otro lo que estamos deseando ver (lo idealizamos), o ponemos en él nuestros miedos (lo rechazamos), y así nos impedimos conocer al otro en su realidad.

¿Qué es el pecado?. Cuanto más libre albedrío tengas tú, menos posibilidad de pecar. El pecado es una enfermedad de la esclavitud; pecas si

eres esclavo de la Ley, pero si eres consciente de que Cristo te liberó, eres libre, y la libertad de la que habla Jesucristo es la de estar despierto.

Antes de cambiar a los demás, cambia tú. Limpia tu ventana para ver mejor. Pon la atención en la causa negativa que te ha hecho sufrir, no en el que te ha ofendido. La causa es la programación. Esa programación te la metieron desde niño, tú no tienes la culpa de ello, como tampoco la tiene el otro.

Al llegar a este estado, verás que todo lo que te sucede es bueno. Como el agricultor que tiene pozos de agua y que está tranquilo porque ya no depende de que llueva o no. Todo lo verás bien y con sosiego. Si tú no sabes el origen de tu enfermedad no la curas, sino que la reprimes y siempre estarás sufriendo por ella. Si sabes su origen

ya tienes su curación a mano.

Todo cambio auténtico se efectúa sin esfuerzo alguno. La persona humana, tiene unas energías fabulosas en reserva para cuando necesita ponerlas en marcha. Lo importante es descubrir lo que está ocurriendo en ti y a tu alrededor para saber lo que anda mal y sus causas. Importa el estar despierto.

El ir al templo no te va a cambiar, ni el hacer novenas a los santos. Eres tú el que ha de cambiar. Recuerda que no sirve el decir ¡Señor, Señor!, sino hacer la voluntad del Padre. Y la voluntad del Padre es que seamos fieles a la verdad, porque sólo la verdad nos hará libres.

Hace falta despertar. El miedo sólo se te quita buscando el origen del miedo. El que se porta bien a base de miedo es que lo ha domesticado, pero no ha cambiado el origen de sus problemas. Está dormido.

6.- El tesoro está dentro de ti

adie sabe quién es Dios, y lo dice **Santo Tomás de Aquino:**

«Como es imposible saber la naturaleza de Dios, es imposible N hablar de Dios». No es posible comprender a Dios, porque escapa a todo razonamiento. Me preguntan si lo que yo explico es la teología de la liberación, y yo contesto que lo que yo explico es la liberación de toda teología. Yo estoy de acuerdo con la liberación, pero no con la palabra

«teología», para hablar de la liberación. Para liberarte, lo que necesitas es darte cuenta de tu programación y de las premisas falsas en que apoyas tus acciones.

Me enfado. ¿Por qué me enfado?. Porque soy exigente. ¿Eres capaz de soltar esas exigencias?. Darte cuenta de todo esto. El conflicto viene de las insatisfacciones e intolerancias que tienes contigo mismo. Si tú no te aceptas a ti mismo, ¿Cómo vas a tolerar a los demás?. Andarás exigiéndote a ti y a los demás continuamente, y siempre insatisfecho. Si tú no cambias, ¡ay de ti y de los que te rodean!, pues te convertirás en un fariseo intolerante. El secreto de la liberación te llegará cuando te hartes de sufrir. Necesitas encontrar «el tesoro escondido» que sólo está dentro de ti.

Al hombre sabio es imposible hacerlo esclavo. La verdadera libertad está por encima de las leyes, de las razas, de políticas, de fronteras y de idiomas. Recordad aquellas palabras que dijo un sabio griego cuando iban a venderlo como esclavo: «Aquí está un maestro, ¿Hay algún esclavo que desee comprarme?».

Gandhi decía que la libertad de la patria le importaba un bledo, porque lo importante es la libertad del hombre. Tenía una visión clarísima de las prioridades: primero Dios y descubrir ese tesoro que está dentro del hombre.

Decía: «Tengo para mí que el fin de la vida es la visión de Dios, y he de conseguirlo, si es preciso, sacrificándolo todo: familia, patria y hasta la vida».

Desgastamos la vida en tonterías que nada valen. Y la vida es el más preciado regalo que se puede desear. Intentar impresionar a la gente, buscar riquezas, honores, prestigio... ¿Para qué sirve eso?. Pero os vuelvo a decir que esto lo habréis de descubrir vosotros para despertar. Tenéis que cuestionarlo todo. Cuidado con aceptar las cosas

que digo sin analizarlas sinceramente, desde vuestro centro que no os puede engañar. No hay que tragar nada — solo

conseguiríais una nueva programación encima de la que tenéis —, sino cuestionarlo, analizando esto y lo opuesto.

Esto supone apertura. Hay que ser receptivo sin ser crédulo.

EL DICHOSO NIÑO

El que está en el Reino de Dios es el que se ha convertido en un niño, pero bien despierto, sin que lo puedan ahora manipular.

Cada niño lleva a Dios dentro al nacer, pero nuestros esfuerzos por moldearlo hacen que convirtamos a Dios en un demonio. Si ves a un niño verás el egoísmo en forma pura. Sólo es capaz de pensar en sí mismo, pero es natural que sea así. El egoísmo del niño es cosa divina, pues necesita toda su energía concentrada dentro de él. Nosotros intentamos cambiarlo y estropeamos los planes de Dios en él. Estropeamos su espontaneidad introduciendo en él los miedos. El miedo hace al niño mentir y amoldarse por no perder la aprobación de los padres.

Deja al niño ser todo lo egoísta que quiera. El niño sólo piensa en darse placer a sí mismo y, poco a poco, va descubriendo el exterior y, con él, el placer refinado de extender su placer a los otros. Su creatividad se muestra destrozando todo por curiosidad. Les gusta el movimiento y el ruido. El conflicto entra porque no coincide lo que le gusta al niño con lo que les gusta a los padres.

El niño tiene que crecer, poco a poco, descubriendo las cosas por sí mismo y a su tiempo. El niño ha de hartarse primero de chocolate antes que ofrecerlo. Si tú te empeñas en que lo comparta con su hermanito, odiará al hermanito. En realidad, a todos los niveles, lo que llamamos caridad y altruismo no es más que un egoísmo refinado.

Nos damos gusto dando gusto a los demás, porque cada uno se busca a

sí mismo. Así somos todos. Les ponemos nombres muy liberales a cosas que no lo son, aunque tengan su explicación y su razón. Tendremos que aprender a llamar a las cosas por su nombre para no engañarnos. Cada uno va buscándose a si mismo, porque si no nos encontramos a nosotros mismos, no podremos salir a los demás.

VIOLENCIA CULTURAL

Nos aburrimos por la memoria, cuando ésta está contaminada por la emoción, pues si olvidásemos por completo lo anterior con sus emociones,

todo nos parecería nuevo. Lo que ocurre es que solemos petrificar las emociones en la memoria. La realidad es que todo cambia continuamente, y si pudiéramos verlo así, todo nos sorprendería por su novedad.

Cuando hacemos favores, si los hiciéramos sin llevar cuenta, no esperaríamos luego agradecimiento, pero llevamos cuenta y luego nos hacemos la ilusión de que lo hemos hecho por altruismo. Si cuando haces algo por otro, lo haces a gusto y eres feliz haciéndolo, ¿Por qué esperas entonces correspondencia?.

El amor desinteresado, ¿Existe?. Y, sin embargo, es el único al que se puede dar el nombre de amor. ¿Quién quiere ser objeto de un amor sacrificado?. Te gusta que el otro disfrute amándote, y también que disfrute al hacerte un favor. ¿Entonces por qué cuando eres tú el que ama o hace el favor esperas una compensación?, ¿No es bastante la alegría de poder amar y de participar con el otro lo que tienes?.

La gratitud es un gancho. Nuestra cultura lo convirtió en una

«obligación», y la sociedad de consumo ha montado un gran negocio con ello.

«Moyto obrigado», dicen los portugueses, en una definición exacta de lo que ha llegado a ser el agradecimiento. La cultura contamina lo que

toca porque es un elemento manipulador.

El niño es otra víctima de la violencia cultural. La cultura dice: «Hay que reformar al niño», con lo que se da por supuesto que el niño es malo, y con la consigna de que hay que prepararlo para la vida» (¿Qué vida?) se le domestica metiéndole una programación de leyes y reglas de conducta. El niño, precisamente, nace con toda su capacidad despierta para agarrarse a la vida, pues la vida es precisamente la única maestra que no se equivoca y lo educa en libertad.

En la **India** hay niños de seis años que se ganan el sustento para ellos y sus familiares, y es la vida y la necesidad las que lo han enseñado.

Al niño le hace falta la libertad. «Más vale un barrendero feliz que un juez o un gran político infeliz». Con toda la mejor voluntad del mundo, la gente religiosa es opresora. Lo que suele llamarse «respeto» es una forma respetable del miedo. Hay que darle al niño de 6 años el mismo respeto que al presidente de la nación. La función que haga cada uno no tiene ninguna importancia. Todos somos necesarios. El valor a tener en cuenta es ser feliz y buscar tu sitio en la vida.

ODIARSE A SI MISMO

«En el corazón de cada joven existe un trono que le ha sido usurpado.

Cuando se restituya ese trono, el joven estará curado». Hay que aprender sólo porque se quiere aprender, y para ello hay que respetar y salvaguardar la demanda innata de curiosidad del niño. De dentro es de donde viene la demanda. Al niño le gusta la enseñanza, lo que rechaza el niño es el método y la manipulación.

Al niño se le enseña desde pequeño a odiar su cuerpo. Se le hace avergonzar de ciertas partes de su cuerpo. Y es nuestra cultura quien lo hace.

En las tribus no hay problemas de violación ni de infidelidad, porque no existen traumas sexuales.

«Si no hubiera ley no habría pecado». La ley sólo sirve para las personas programadas, para las libres no. No se puede comenzar la vida con el auto-desprecio. Los niños van pasando de una experiencia a otra cuando se sacian de la anterior. Si tú detienes esa experiencia, se la cortas haciéndole creer que es algo malo. No sólo provocas un misterio y rompes una evolución natura), sino que habrás metido en él un miedo a algo que desconoce porque no existe una razón convincente para hacerlo. Si le dices que está «mal», lo habrás introducido en la ley expulsándolo del paraíso.

Si yo logro que te odies a ti mismo me será más fácil dominarte, domesticarte y eso es lo que hace nuestra mal llamada «educación». La sociedad te enseña a estar siempre insatisfecho para dominarte y controlarte.

Con ello, la sociedad se ha beneficiado, pero ha pagado un precio muy alto: la guerra. Nunca podrás amar a los demás si te detestas a ti mismo. El amor significa no hacer violencia y respetar la libertad. El amor es; yo estoy de tu lado, no estoy en contra de ti».

Los niños crecen con la sensación de que los padres están en contra. Si tú no haces violencia al niño, ellos tampoco tienen ganas de ser violentos con nadie.

Lo primero para cambiar al niño reprimido es destruirle la conciencia, la ley que le impusieron. La conciencia del «bien y del mal» es lo contrario de la concientización. La consciencia o concientización es la sensibilización, la sensibilidad que no necesita la conciencia. Si eres consciente estás despierto y sensible a todo.

45

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

EL AMOR NO CASTIGA

¿Castigar o no castigar?. El amor no castiga nunca. El «respeto» no es más que miedo y, de la misma forma, el castigo no es más que venganza. El acto de reflexión (que puede ser incluso violento) no es castigo, sino un acto de amor porque lleva en él la curación como fin.

El castigo como venganza es un acto de odio, que engendra más odio.

Cuando el niño no respeta tu libertad o la de los demás, puedes pegarle una palmada en ese momento, para que asocie de dónde viene el golpe; no hay dificultad, porque él aprenderá y comprenderá sin dejarle más residuos. El acto comenzó y terminó con un resultado lógico, como ocurre en la vida.

Cuando le echas un sermón que no entiende y percibe tu disgusto y tu rechazo, que sí entiende, y comienza a sentirse culpable de algo que es la moral, el «deber» y las «normas» que él no llega a entender pero que necesita cumplir para tenerte contento, entonces sí le estás hacienda mucho daño. Y si percibe en ti el resentimiento de la venganza, estarás fomentando en él un violento, vengador y resentido, no lo dudes.

Si se sube a un árbol y se cae haciéndose daño, aprenderá a ir con más cuidado otra vez y no tendrá sentido de culpabilidad. De la misma manera, el cachete que le puedes dar inmediatamente lo asociará a lo que acaba de hacer, pero ahí no entra la moral ni la culpabilidad, sino la realidad. Pero hazlo siempre sin estar molesto, para que no haya rastro de recriminación ni de acusación, conscientes de que eso es amor. Lo que no te privará de consolarlo si llora, como harías si se cae del árbol. Esto es lo que lo diferencia.

Si yo quiero cambiarme a mí mismo tendrá que ser en base a la comprensión, intuición, consciencia, tolerancia, sin violencia. Pues eso mismo necesitan los demás. Todas las represiones tienen un sólo motivo: la insatisfacción de ti mismo, tu intolerancia. No se puede dar libertad si tú no eres libre. No puedes amar si tú no te amas. Y no podrás fingirlo, pues tu boca puede decir una cosa, pero tu voz, tu actitud y todo tu cuerpo estarán diciendo otra. Habrá una contradicción que contaminará el ambiente. Es preferible mostrar tu verdad a los demás mostrando el estadio en que estás con sencillez y tu capacidad real en ese momento.

Cuando haces el bien desde toda tu persona, como una expresión natural de tu ser, no eres consciente de ello. Cuando eres consciente y te enorgulleces de ello, es que ha entrado en ti el «yo» que todo lo complica, y desde ahí el creerte más que los demás. Lo peor de todo es

la hipocresía de los padres y

maestros haciendo de modelos que luego no son capaces de cumplir y de ahí llega el desconcierto y la desconfianza de los niños cuando el ídolo se viene abajo. De esa desilusión de los niños surge luego el odio.

EL AMOR NO ES UNA DROGA

El amor es la única necesidad que tiene el ser humano. Amar y ser él mismo. La sexualidad no es amor. El amor dice: «No soy yo quien te amo, sino que es el amor el que está aquí, es mi esencia, y no puedo menos que amaro. Eso surge libremente cuando estás despierto y se han caído tus programaciones.

Cuando comprendes que eres felicidad no tienes que hacer nada. Sólo dejar caer las ilusiones. El apego se fomenta porque tú te haces la ilusión (porque así te lo han predicado y lo has leído en mucha literatura barata) de que tienes que conseguir la felicidad buscándola fuera, y esto hace que desees agarrarte a las personas que crees te producen felicidad, con miedo a perderlas. Pero como esto no es así, en cuanto te fallan, o crees que te fallan, viene la infelicidad, la desilusión y la angustia.

La aprobación, el éxito, la alabanza, la valoración, son las drogas con las que nos han hecho drogadictos la sociedad, y al no tener siempre esto, el sufrimiento es terrible. Lo importante es desengancharse, despertando, para ver que todo ha sido una ilusión. La única solución es dejar la droga, pero tendrás los síntomas de abstinencia. ¿Cómo vivir sin algo que era para ti tan especial?, ¿Cómo pasarte sin el aplauso y la aceptación?. Es un proceso de sustracción, de desprenderte de esas mentiras. Arrancar esto es como arrancarte de las garras de la sociedad.

Habías llegado a un estado grave de incapacidad de amar, porque era imposible que vieras a las personas tal como son. Si quieres volver a

amar de nuevo, tendrás que aprender a ver a las personas y a las cosas tal como son.

Empezando por ti. Para amar a las personas has de abandonar la necesidad de ellas y de su aprobación. Te basta con tu aceptación.

Ver claramente la verdad sin engaños. Alimentarte con cosas espirituales: compañía alegre, camaradería sin apegos y practicando tu sensibilidad con música, buena lectura, naturaleza...

Poco a poco, ese corazón que era un desierto siempre lleno de sed insaciable, se convertirá en un campo inmenso produciendo flores de amor por todas partes, mientras suena para ti una maravillosa melodía: Has encontrado la vida.

47

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

Piensa en uno de los pasajes del Evangelio en que Jesús, después de despedir a la gente, se queda allí solo, ¡Qué hermoso es ese amor!. Sólo el que sabe independizarse de las personas sabrá amarlas como son. Es una independencia emocional, fuera de todo apego y de toda recriminación, lo que hace que el amor sea fuerte y clarividente. La soledad es necesaria para comprenderte fuera de toda programación. Sólo la luz de la consciencia es capaz de expulsar todas esas ilusiones y pesadillas en las que estamos viviendo y, con ellas, expulsar también todos los rencores, todas las necesidades y los apegos.

¿Cómo empezar?. Llamando a las cosas por su nombre. Llamar deseos a los deseos y exigencias a las exigencias, y no disfrazarlas con otros nombres.

El día en que entres de pleno en tu realidad, el día en que ya no te resistas a ver las cosas como son, se te irán deshaciendo tus ceguedades. Puede que aún sigas teniendo deseos y apegos, pero ya no te engañarás.

Aliméntate bien con placeres naturales: disfrutando de la naturaleza; ejercitando los placeres del tacto, del oído, de la vista, del gusto, del olfato.

Hay un mundo por descubrir desde nuestros sentidos atrofiados. Te darás cuenta de que no hace falta otra cosa para ser mucho más feliz de lo que consigues ahora. Sentirte libre, autónomo, seguro de ti a pesar de reconocerte con todas las limitaciones o quizá por ello, porque has aceptado el ser sin límites que eres, pero con todas las formas mediocres en las que te desenvuelves. Sólo el conectar con la realidad te hará fuerte y no necesitarás apoyos ni apegos.

Poder decir a tus amigos: «No pongas tu felicidad en mí porque yo puedo morirme o decepcionarte. Pon tu felicidad en la vida y te darás cuenta de que, cuando te quedas libre, es cuando eres capaz de amar». El amar es una necesidad, pero no lo es el ser querido, ni el deseo. El vacío que llevamos dentro hace que tengamos miedo a perder a las personas que amamos. Pero ese vacío se llena sólo con la realidad. Y cuando estás en la realidad ya no echas de menos nada, ni a nadie. Te verás libre y lleno de felicidad como las aves.

DATE EL GUSTO DE VIVIR

El Reino de Dios está aquí y es ahora. Es posible que hayas ganado el mundo con el aplauso, pero perdiste la vida. La vida es algo que pasa mientras tú estás ocupado haciendo cosas. No te has dado nunca el placer de vivir y vas a llegar inconsciente hasta la muerte, sin ser nunca libre como el pájaro que

planea majestuoso viviendo y siendo.

Se dice que un gran sabio le dijo a un emperador romano: «Cuando llegue el día de tu muerte, morirás sin haber vivido». Que despertemos para que este epitafio no sirva para nuestra tumba. ¡Qué bien se siente uno haciendo lo que quiere!. Deja, mientras, a los burros que se reúnan para criticarte. El ser libre y estar despierto a la realidad te permite vivir como un rey. Si tú eres el rey de la creación, ¿Qué te importa el ministro, el cardenal o el presidente?.

No hay más que distanciarse uno de sí mismo — como Santa Teresa —

y darte cuenta cuando actúa la programación en ti y cuando eres tú mismo. Al darte cuenta de tu programación y de cómo actúa a través de ti, ya te has disociado de ella, y ya no tiene fuerza sobre ti, ya no te puede, porque tú eres algo muy distinto a tu programación; ella no es más que una forma de expresión que usas por hábito, pero nada tiene que ver contigo. Entonces, cuando observas esos hábitos, los tomas con humor: «¡Ya se me pasará!». Y

entonces ya no estás molesto, porque a tu yo verdadero no le afecta.

La vida se escapa y hay que aprovecharla hasta el fondo. Importa fijarse en la ofensa, para aprender, pero no en el ofensor, que actúa por su programación.

Se cuenta de un oso al que metieron en una jaula de seis metros de largo, y caminaba de un lado a otro, sin parar. Al cabo de un año le quitaron la jaula y el animal seguía paseando los mismos seis metros, ida y vuelta, incapaz de ir más allá. Se había acostumbrado. Así los hombres somos incapaces de salir del espacio de la programación.

7.- El ser es lo que vale

l hombre se afana en descubrir a Dios, pero no se afana en descubrirse a sí mismo. ¿Cómo es ese hombre que busca a Dios?.

ESi no te conoces a ti mismo no podrás conocer a nadie. Tú te moverás como un autómata. Si provienes de una familia que se deprimía, tú seguirás deprimiéndote. Si tu familia ha sido agresiva, tú tomarás la agresividad como lo más corriente.

En otras culturas, cuando un hombre decide morir, elige al hijo mayor para que sea el que tenga el privilegio de tirar de la cuerda para ahorcarse, y los amigos y parientes celebran ese ahorcamiento con un banquete. Pues esto es una clase de programación como otra cualquiera. No son mejores a las que nosotros tenemos. Si las cosas que consideras «malas» no las haces porque te programaron para no hacerlo, ¿Qué mérito tienes?.

El sentido de culpabilidad y el miedo que te han metido en el cuerpo, son la causa de que evites hacer las cosas que consideras «malas». Actúas como un robot programado. Si no te paras, bien despierto, cada vez que vayas a decidir una cosa, a sopesar la realidad y las consecuencias que puedan sobrevenir de lo que vas a hacer, ¿Cómo vas a ser responsable de lo que decidas?.

De la otra manera, aun cuando no seas culpable de una programación que te han impuesto sin tu consentimiento, si eres ahora culpable de decidir por hábito sin preocuparte de las consecuencias. Tienes la obligación de despertar, y una vez despierto y consciente, ya eres libre para decidir lo que quieras.

Conócete bien a ti mismo y de dónde proceden tus motivaciones antes de juzgar «malo» o «bueno» a nada ni a nadie. ¡Dios nos libre de los que se creen santos! Decía Santa Teresa: «Ese señor, si no fuese tan “santo”, sería más fácil convencerle de que anda equivocado».

Los que mataron a Jesús, si nos creemos que eran malos, es que no hemos entendido para nada el Evangelio. Los fariseos eran los «buenos»

oficiales, y los publicanos eran considerados bandidos, porque cobraban los impuestos a los pobres y se sometían a los ricos. Se les consideraba — con razón — los exprimidores de los pobres, pues los ricos nunca pagaban. El recaudador eran un hombre protegido por el

Gobierno, y por eso se le llamaba

«publicano». Pues bien, Jesús trataba con ellos, y de entre estos publicanos, Jesús sacó un amigo, uno de sus apóstoles.

Dicen que **Gandhi** hablaba primero y después practicaba, y que Jesús practicaba antes de hablar, y por eso nadie podía prever lo que iba a hacer. Si hoy viviese con nosotros sería — a lo mejor — hasta capaz de ir a comer con **Reagan** (¡que ya es!), escandalizándonos a todos los que creemos tenerlo todo claro.

Jesús desmontó y rompió todos los esquemas y cuestionó las palabras sagradas de la Biblia. Cuestionó su interpretación y la manipulación que se hizo de ellas. A Jesús no le interesaba que le reconociesen como Mesías — el Mesías que ellos esperaban —, sino que lo que quería era ser El mismo fiel a la verdad.

En la presencia de Jesús todo ser queda desvelado, no hay medias tintas, porque Jesús es la plena autenticidad. «Si no odias a tu padre y a tu madre...»

no eres tú mismo y no podrás seguirle. Odiar a la figura del «padre» y la de

«madre», no a la persona, es lo que está diciendo Jesús. Si aún vives de lo que tus padres grabaron en tu mente, y no eres capaz de emanciparte, es como si tus padres y su cultura respondieran por ti. Más vale la consciencia que la adoración, porque la consciencia es, en sí, adoración, despertar a la verdad de Dios.

«Más vale el hombre que el sábado», dijo Jesús, cargándose la programación más perseguida por la religión judía. Y por eso mataron a Jesús, por «blasfemo». ¡Cuántas veces habremos crucificado a Jesús con nuestras

«buenas intenciones»!. Krisnamurtí dice: «Todo conocimiento corrompe.

Todo pensamiento y concepto corrompe». Somos esclavos de ellos».

«Perdónales, Padre, que no saben lo que hacen». No crucificaban a Jesús, sino sus conceptos. Al decir «hombre», ¿A quién me refiero?. Si nos referimos a la palabra hombre, sin concepto, es un nombre genérico, un hombre libre de toda añadidura, como cuando digo árbol. Estoy nombrando a un hombre sin historia, sin cultura, sin sexo, que se puede aplicar tanto desde al hombre cavernario como al de ahora; al niño y al viejo; a la mujer y al varón; al chino como al africano. Cuando hablamos del hombre general, pues, hemos de desnudarlo de todo concepto. Ningún concepto puede definir a Dios. Santo Tomás dice que hay tres maneras de conocer a Dios: en la Creación, en la actividad (la vida) y en la oración, pero que la manera más real es conocerlo como El Gran Desconocido.

POCO SIRVEN LAS PALABRAS

La realidad siempre es concreta, pero los conceptos sólo pueden acercarse a la realidad si son abstractos. Cada uno de nosotros tenemos unas peculiaridades que nos son esenciales — salen de nuestra identidad esencial

— que es algo específico lo que hace que cada uno sea uno, y para lo cual no existe adjetivo que lo defina. No sirven las palabras. Entonces, si al intuir eso específico de una persona me formo una imagen y la registro en la memoria, en un recuerdo, la he cristalizado en un solo aspecto de su ser, y además aprisionada en un concepto que le queda chico, porque es incapaz de definir lo que captó la intuición.

La persona es siempre evolutiva, en movimiento, mostrando distintas y continuas facetas que son infinitas y no se pueden fijar. Párate a escuchar a una persona — pero con la mente limpia de recuerdos y conceptos prefijados de ella — y verás cómo te sorprende a cada instante con facetas desconocidas, siempre nuevas e imprevisibles.

Ahora piensa que, si al hombre no se le puede clasificar, a Dios que es la Unidad, menos. Los prejuicios son los que fijan a las personas.

Prueba a verte a ti con ojos nuevos, luego a las personas más cercanas, luego la naturaleza y, así, estarás más cerca de poder ver a Dios. A Dios sin conceptos, despojado de los ídolos en que lo convertimos.

Lo cierto es que la realidad concreta es el concepto abstracto, porque la realidad siempre fluye, siempre está en movimiento como la persona. Las células de las personas se van renovando en cada instante mientras la persona sigue siendo la misma, se va mostrando de mil formas, por lo que es imposible enmarcarla en una de ellas. Así, somos cambiantes como un río siempre en movimiento. Tener conceptos para la realidad es una injusticia. Es como querer cristalizar a las olas, que no son cosa, sino acción. Igual le pasa a toda la creación, y con más razón a las personas.

Tú no puedes meter un huracán en una caja, y tampoco puedes meter la realidad en una caja. Los límites de la realidad son inmensos y movibles. Lo que ocurre es que el mundo en que estamos acostumbrados a movernos no es la realidad, sino un conjunto de conceptos mentales. Sólo los místicos son capaces de ser tan libres como para vivir la realidad tal como es.

Lo cierto es que tal libertad asusta, nos impone, porque supone romper con todo o, por lo menos, cuestionarlo todo. Ellos le ponen interrogantes a todo. Más vale la duda — acordaos — que la oración. Lo que ocurre es que no

tenemos la verdad, sino la fórmula. Hay que pasar por encima de la fórmula para llegar a la verdad.

EJERCICIO

Acordémonos del camello que creía estar atado. ¿Qué son las cosas que me causan miedo?. Ordinariamente, resulta más fácil romper las paredes de cemento que las de tu mente. Es que el hombre no quiere salir de la cárcel porque prefiere lo conocido al cambio. Le es más cómodo hacer lo acostumbrado. Tu miedo brota de la manera que

tienes tú de ver las cosas y de las consignas de tu mente.

Analiza sinceramente, sosegadamente, cuáles son tus cárceles imaginarias y el porqué de tus miedos. Cuestiónalo todo y saca la realidad que hay detrás de los cuestionamientos. El día en que sientas el vacío de quedarte sin nada a qué agarrarte, ¡buena señal!. Entonces ya puedes tú mismo comenzar a construir con realidad.

Las fronteras sólo estaban en tu mente, como las fronteras que querían que viese desde el avión. Eso es querer fragmentar la realidad, y la realidad es global, es unidad. En cuanto me creo indio, inglés, catalán, vasco o castellano, soy un producto de mi cultura, y como tal pienso y actúo como una máquina, como un robot. Hay que ver y obrar por tu propia visión y tu libre albedrío.

¿Es que el fin justifica los medios?. La realidad no conoce fronteras y la naturaleza tampoco. Tu esencia, tu ser, no es español, ni catalán, ni francés.

Entre tú y el otro tampoco hay fronteras, porque ambos pertenecéis a la unidad. Lo que ocurre es que, de no tener palabras, no habría cosas, por eso, la realidad se capta mejor en el silencio. Se capta fluida, en movimiento.

Estúdiate a ti mismo y estudia las reacciones que se disparan en ti ante las cosas.

Ver las cosas y las personas sin nombre, sin conceptos, tal como son en cada instante.

El día que veas a un niño embobado, atento y admirado de ver volar un pájaro, si tú vas y le enseñas la palabra pájaro para definirlo, el niño se quedará con la palabra pero dejará de ver al pájaro. Krisnamurti dice: «¿Veis cómo los niños ven a los pájaros admirados?. Si les dices un nombre creerán que todos los pájaros son iguales, puesto que tienen el mismo nombre». Son los nombres los que fijan las cosas. Si no sabemos el nombre de una cosa nos sentimos desasosegados, como si necesitásemos clasificarla.

Hay que entender que los nombres se les pone a las cosas porque es

necesario en la práctica, pero que es muy peligroso quedarnos en el nombre, como en el concepto, porque es así como funciona la «ciencia del bien y del mal», que clasifica sin profundizar. Hay que vomitar la «ciencia del bien y del mal» — como los místicos — para volver a entrar en el Paraíso.

EJERCICIO

Mirar todo lo que alcance vuestra vista sin poner ningún nombre. Pasar más allá del concepto y ver la realidad que hay detrás de cada cosa, sin fragmentación, englobado, tratando de descubrir la unidad. No podrás explicarlo con palabras. No existen las etiquetas para la realidad. Por eso, al místico, no le dan ganas de hablar, ¿Cómo explicaría el mundo que él descubre viviendo metido en la realidad que le descubre la sabiduría?. Sólo te cuenta parábolas, para ver si sacas su esencia.

Eso mismo hacen los poetas. **León Felipe** dice: «La distancia entre un hombre y la realidad es un cuento». El poeta, por medio de un cuento, te hace captar una realidad sin etiquetas. No se puede narrar lo inefable sin disparates que parecen sin sentido, que van más allá de los conceptos, como ocurre en los Evangelios.

Lo que nos narran los Evangelios es un misterio, pero luego, la Iglesia, ha querido encerrar ese misterio en una cárcel de conceptos y normas. Si no eres capaz de expresar la esencia del árbol con el nombre «árbol», ¿Cómo vas a tratar de expresar a Dios?. «El que sabe no dice. El que habla no sabe». Eso dicen en Oriente.

El mismo idioma constituye una forma de programar a las personas. En realidad, nadie tiene la capacidad de ofenderte. Es la forma en que yo interpreto el lenguaje lo que me ofende. Ocurre cuando yo relaciono esa palabra que has dicho con una imagen determinada o un concepto. Es la etiqueta que lleva colgada la palabra.

Sólo algo de la realidad queda desvelada por la palabra que empleamos continuamente, y con esa fracción nos movemos, sin indagar dónde queda lo demás. Hasta los científicos reconocen no conocer más que uña parte pequeñísima de la realidad. Algo nos da a conocer el concepto y la palabra, pero el movimiento, la inmensidad, el no poder expresarla ni encajarla, ni definirla, eso, lo tenemos que

extorsionar cuando querernos expresarlo con palabras.

El ciego, cuando le describen con palabras lo que es el color amarillo, no tiene ni la menor conciencia de cómo es ese color. Para comprender la

realidad, el místico hace como el pájaro, no agarrarse a nada. La realidad no se deja encerrar en fórmulas.

Todas las religiones creen, o quieren, tener la verdad, poseer toda la verdad. La Realidad, la Verdad, por ser una no es de nadie en exclusiva, porque es de todos, pero menos lo es de los que quieren cristalizarla, porque eso que se deja atrapar, ya no es verdad.

«Cuando el sabio señala la luna, el necio se queda mirando el dedo».

Eso es lo que ocurre con las religiones cuando quieren atrapar la verdad. E

igual ocurre con los idealistas en política, y en cualquier campo en que se trata de poseer la verdad.

El terrorista es un hombre programado para morir por su tierra, por su política, por su religión o por algo que cree su verdad. Y lo hace creyendo liberar al mundo y encontrar en ello la felicidad. Y lo único que ocurre es que son unos «indoctrinados» — no conocen la sabiduría —. Es posible que alguno no lo sea, pero la mayoría son producto de un fanatismo proporcionado por su programación cultural o religiosa. Y lo peor es que no tienen la menor conciencia del daño que, con su fanatismo, pueden hacer.

Los indoctrinados dieron pie a cosas tan crueles como el quemar en la hoguera a los considerados herejes, o brujas, en nombre de la religión fanática.

La verdadera religión tendría que liberarnos, quitarnos miedo y no esclavizarnos.

¿No predicamos que la Eucaristía es banquete de amor?. La religión ha

querido sacar — traspasar — relatos del Evangelio al pie de la letra. Si hubiésemos nacido en Oriente, os daríais cuenta en seguida de que las parábolas del Evangelio, y muchos hechos narrados, son solo un cuento para que tú extraigas de ello la realidad. Allí se habla de ti. Cuando habla de si eres cabrito u oveja no se refiere a los demás, sino a ti. Y cuando habla del terreno árido, pedregoso o con espinas, no se refiere a diferentes personas, sino que tú analices cuánto tienes de árido, de pedregoso, de espinoso y también de buena tierra que da el ciento por uno.

La Buena Nueva no está hablando de un mundo separado, sino de ti, y te anuncia que todo lo malo se destruirá y lo bueno aflorará. Pero si, en vez de esto, predicamos miedo y reglas terroríficas, ¿qué Buena Nueva es ésa? Jesús trataba de liberar a la gente de la opresión. La mayoría de las personas religiosas son idólatras. Todas las cosas que se dicen de Dios, si las tomáramos al pie de la letra, ¿A dónde nos conducirían?. ¿Qué tipo de Dios predicamos?. Hay que tener cuidado, pues si no cuestionamos todo, fácilmente caeremos en esa idolatría.

Dios es tan inefable que no se puede explicar. Dios es lo Incomprensible. El Misterio Absoluto. Al olvidarnos nosotros de esto, formamos un ídolo de conceptos. Dios se manifiesta en la vida, y la vida, si la metemos en conceptos, tan misteriosa nos resulta como Dios. Sólo podemos conocer la vida viviendo, y a Dios sólo llegamos viviendo y conociéndonos.

San Juan de la Cruz se pregunta: ¿Qué hacemos nosotros al hablar de Dios?. El intuye la imposibilidad de encerrar a Dios en palabras y sólo lo expresa con poesía. Sólo con analogías que en nada se parecen. Santo Tomás de Aquino dice: «Todo el intelecto humano es incapaz de describir la esencia de una hormiga. ¡Cuánto más la esencia de Dios!». Pero quizá mirando la esencia de esa hormiga podamos acercarnos a la esencia de su Creador. Las ideas son las que nos confunden y pueden ser un gran obstáculo para conocerlo.

Las mismas preguntas que se hacen de Dios, son absurdas. **Dionisio —**

el místico — dice: «El no es luz ni tinieblas; no es persona, ni bueno,

ni malo, ni esta cosa ni la otra; pues a El no se le puede encerrar en una palabra».

A **Krisnamurti** lo quisieron entronizar como jefe de la orden que lo había educado, pero él, en el discurso que dijo el día que lo querían entronizar, desbarató todo al decir: «No me podéis seguir a mí, ni a nadie. El día que sigáis a una persona, dejará de existir la verdad». Si seguimos a alguien nos quedamos con la fórmula; hay que ser iluminado, no seguir a los iluminados.

Hay que mirar la luna, y no quedarse mirando el dedo.

Quizá una prostituta pueda entrar en el cielo antes que una monja, porque la prostituta, a fuerza de vivir y conocer la vida, puede llegar a amar, pero la monja, puede, por buscar amar a Dios, dejar de amar a todo el mundo.

«Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es la vista. Cuando el oído no está bloqueado, el resultado es poder escuchar, y cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la verdad». Cuando el corazón no está bloqueado ya existe el amor, y cuando no hay apego en la persona, ya existe la felicidad. Bien mirado, el ateo no existe, pues si no podemos concebir ni expresar a Dios, tampoco podemos negarlo. No se niega lo que no se conoce.

Los ateos lo que niegan son los conceptos.

La vida no tiene sentido para unos, pues la ley de la vida, como la de la selva, desborda toda forma y concepto, pero para los místicos, el fondo de la vida — la realidad — es un campo maravilloso, inagotable de luz, de amor, de paz y felicidad. ¿Cómo explicar esto?.

EJERCICIO

¿Qué es lo que uno desea de verdad?. Siempre estamos deseando

cosas, pero como la sabiduría es descubrir lo que uno no necesita, ¿Qué es lo que, en realidad, no necesito de lo mucho que tengo a diario?. Buscar, como si estuvieses en un gran supermercado, las cosas que no necesitas e irlas apartando y anotando.

Tú no podrás llegar a la paz, si no descubres antes los obstáculos que te impiden llegar a ella. Tú llevas la paz dentro. ¡Descúbrela!.

Haz también ejercicios de sensibilización, escuchando los ruidos que te rodean y el silencio que hay detrás de ellos para sensibilizarte con lo que está pasando dentro de ti y descubrir tu alrededor con ojos nuevos.

El maestro no es el que guía, sino el que ayuda a que te descubras tú mismo y descubras, desde ti, la realidad. El no puede definirla ni explicarla, sino ayudarte a sensibilizarte para que puedas percibirla por ti mismo.

57

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

8.- Dios está en la vida

a palabra y el concepto distorsionan la realidad. Si de un animal que nunca habías visto, te enseñan sólo la cola, no podrás saber Lcómo es el animal. No sabes su conjunto y, por lo tanto, ni siquiera sabrás el sentido de realidad que encierra la palabra «cola», porque, separada de su conjunto, pierde su realidad global que le da sentido.

La palabra Navidad crea, en nosotros, una serie de emociones y sentimientos que nada tienen que ver con la realidad. En la naturaleza no existe la Navidad. La Navidad está programada en la mente cristiana como el Ramadán en los árabes y la Pascua en los judíos.

Todo es ilusión de una palabra que crea unos conceptos y unas emociones. De igual manera, en la práctica, la religión no existe, puesto que en la realidad no la constituyen más que un conjunto de palabras y conceptos.

¿Qué tiene que ver la palabra «Dios» con la realidad?. Nos hemos olvidado de la realidad, con la sustancia que la palabra trata de indicar, y nos hemos quedado con la palabra. Lo que importa no es la palabra, ni el concepto, ni los símbolos. Todos los símbolos son imprecisos, y lo importante es que ellos sólo nos sirvan para ponernos en contacto con la realidad que esconden.

DIOS NO SE DEJA ENCERRAR

En la Universidad te enseñan teorías, fórmulas y técnicas, y la teología debiera de servir para hacer ignotos, ignorantes que cuestionen todo antes de adoptarlo. En la Universidad te enseñan y en la Facultad de Teología debieran sólo despertarte atacando tus errores y tus fórmulas.

«¿Sabéis lo que le ocurrió a un caníbal que se comió a un misionero católico, a un protestante y a un metodista?. Pues que tuvo movimiento ecuménico en su tripa». Sólo nos separan las palabras y los conceptos. En el fondo todo es lo mismo. Dios es sólo uno y no se deja encerrar.

Lo que llamas «tú» no tiene respuesta, pues «tú» no eres nada. Sólo la realidad existe, y sólo entrarás en esa realidad a base de liberarte de tus programaciones y meterte en la noche oscura del no-saber, de los

no-conceptos.

Aunque antes dije que el niño es incapaz de amar, creo que no lo dije bien, pues los niños, seguramente, saben amar de una manera tan pura y sin conceptos, tan espontánea, que no lo entendemos con nuestra mentalidad programada. Los niños son los únicos que ven las cosas como son. Ven a las personas sin etiquetas, sin prejuicios, y responden con espontaneidad a la realidad, sin interferencias. Los prejuicios, las etiquetas y los miedos se los metemos luego nosotros, los mayores, de la misma forma inconsciente que usamos de esa programación mecánicamente, como hábito.

¡Qué peligrosa es la inconsciencia!. Para liberarte de los prejuicios sólo tienes la consciencia. Es la consciencia la que te puede liberar. Siempre serás esclavo de las cosas de las que no eres consciente.

Hay que ser conscientes de que Dios no se deja prender por conceptos ni encerrar en palabras. Por eso, los niños están más cerca de Dios, mientras nosotros no deformamos su espontaneidad con imágenes y conceptos de

«malo» y «bueno». La tesis de que Dios es incomprensible siempre ha estado presente en la teología católica. Para **Tomás de Aquino,** era evidente. Y para **Rhaner,** incluso en la visión inmediata de Dios, en la eternidad, seguía siendo incomprensible. La incomprensibilidad de Dios es el centro que debe iluminar toda teología. El mejor teólogo es el que sabe explicar la teología como Jesucristo: por medio de cuentos, sin conceptos. Por medio de la vida como hacía Jesús con las parábolas y con sus hechos en la vida cotidiana. Si nos agarramos a los símbolos olvidaremos la realidad que encierra el símbolo.

EL VALOR DE LA REALIDAD

Jesús enseña lo que es la vida y, por ella, cómo es el Padre, su creador.

¿Qué colegios conocemos nosotros que usen, corno texto, el hombre,

la comunicación, el respeto y cómo es la vida y cómo se debe de respetar a los hijos y prepararlos para que sean felices?. Comenzamos con unos medios para llegar a un fin, pero en seguida olvidamos el fin para quedarnos enredados en los medios; al final hacemos un fin de los medios. Absolutizamos el medio.

La espiritualidad — como la flor — ha de mostrar simbólicamente la realidad, cuidando que no nos quedemos en los símbolos y matemos al Mesías. El símbolo no es lo sagrado — como no es sagrada la flor — lo sagrado es la realidad que descubre. Es el perro el que mueve él rabo, no podemos quedarnos fijados en la cola creyendo que es ésta la que mueve al perro.

Dios no se encuentra en el templo, sino en la vida. La oración se hace

para que tengas cada vez más conciencia de ti. La religión puede ser de gran ayuda mientras no la hagas más importante que Jesucristo. «Al leer mi poesía de Dios no te dejes llevar por la idolatría» — dice **Tagore —**. Por esa idolatría la gente sigue crucificando al Mesías. Dios es el Misterio.

Cuando el hombre se hace «religioso» es capaz de cometer las mayores crueldades por defender un concepto de «verdad» creyendo qué cumple «la voluntad de Dios». El comunista indoctrinado se molesta mucho cuando se critica al comunismo. Los religiosos indoctrinados también se molestan cuando se critica la religión. Ellos se creen no sólo los poseedores de la

«verdad», sino los vengadores y justicieros de quien no la cumple. Se sienten los guardianes de Dios, sus abogados, y en nombre de esa fanática creencia, hay que reconocer las enormes crueldades que se producen aún en los conventos. Se hace de una forma inconsciente, creyendo que se hace un servicio a Dios.

Es preciso que despertemos a esta realidad de que la religión no existe

— y puede ser muy dañina — si en ella no está la realidad, la vida. Porque sólo la vida y la realidad nos muestran la verdad.

También Pablo fue cruel inconscientemente, por fanatismo, creyendo que hacía un servicio a Dios. Era su programación la que le guiaba, y ponía todo su entusiasmo y su fuerza en ello. Pero él fue golpeado y despertado por la realidad que lo tiró del caballo y le dio la luz. Es la realidad la que nos tiene que despertar. Si hay tanta crueldad en el mundo es porque nos falta sensibilidad para despertar a la verdad. Caernos del caballo del poder y la violencia para dar de cara al suelo de la realidad y despertarnos a la luz de la verdad.

ESO ES MUY COMPROMETIDO

Si nos cuesta tanto caernos del caballo es porque la religión se ha identificado con el poder, endureciéndose, embruteciéndose, en vez de sensibilizarse con la verdad. La religión no quiere ver la realidad del Tercer Mundo, porque, si la ve, tendría que cambiar y soltar su poder.

Mirar a los pobres no es hacer un programa de ayuda desde el poder, sin sensibilizarte con la injusticia que provoca su pobreza. No se puede hacer un programa de amabilidad y ayuda sin bajarse hasta ellos y vivir su vida como hizo Jesús. Desde arriba no puedes ver a los pobres como son. La amabilidad no son sonrisas ni buenas palabras mientras das una limosna. La amabilidad es hacer lo que más conviene a la otra persona, según lo que necesita en ese

momento.

El místico es amable, porque no deja de ser enérgico y duro cuando hace falta, y sabe responder, precisamente porque es libre de prejuicios, de miedos, de poderes y de honores y por ello es capaz, en todo momento, de ser fiel a la verdad. Por eso no se amarga nunca ni se altera.

Tu acción debe de venir de tu sensibilidad, y no de tu ideología. Las matanzas, las injusticias y las guerras provienen de la ideología que ciega a uno a la realidad y lo endurece. La teoría puede servirte en algún momento, pero siempre que no desborde u oculte la realidad.

Jesús era místico —

hombre de vida — y por ello obraba sensibilizado con la vida. Por ello, Jesús, para la gente programada, resulta inconsistente, imprevisto, inaprensible y asusta. Prefieren hacerse una ideología que se pueda programar y utilizar.

Algo que no se escape de toda categoría y esquema. Jesús predicaba con la vida y eso es muy comprometido.

La concientización social no existe. El no dejar ver las cosas a los pobres y querer mirarlas nosotros por ellos, es ser indoctrinados, es manipularlos y no respetar su derecho a la liberación por sí mismos. Cuidado de que, con la idea programada de liberarlos, no quitarles su espontaneidad, su alegría y su cultura primitiva. El trabajo social que no brote de la sensibilidad y el respeto es peligroso. Con el nombre de salvación también existe la utilización, la persecución, la explotación y la crueldad.

Yo he conocido pobres, muy pobres, que se sentían felices a pesar de que no comían más que una vez al día. Ellos estaban a un nivel espiritual mucho más alto que el mío. Sencillez, alegría y el vivir libres de preocupaciones futuras es algo que tiene un sentido mucho más real en los pobres que en nosotros, los programados. Ellos están libres de conceptos.

Jesucristo se sensibilizó a la vida y no a la religión. ¿Cómo puedes amar lo que no has vivido y ni siquiera has visto con ojos despiertos?. Tu vocación es ser «Cristo», no cristiano. Ser sensible y abierto a las personas y a la vida.

Ser libre, directo, inconsistente, imprevisible como El lo fue.

OPCIÓN POR LA VERDAD

¿Tomó Jesús opción de clase?. No te va a ser fácil saber dónde está el pobre. Jesús tomó opción por la verdad. El ser pobre no es un estado de felicidad, sino de injusticia. Hay pobres que se necesita ser duros con ellos para que despierten. Hay que tratar a cada persona según lo que ella necesita.

Sensibilizarte con la injusticia siendo tú justo y así comenzarás a comprender

la injusticia.

El místico es el revolucionario por excelencia. El no hace nada, porque todo se hace por medio de él. Se deja llevar por una fuerza que ni siquiera puede resistir: la fuerza de la verdad. Ha habido místicos violentos, pero allí no se metía su «ego». Cada uno sabrá lo que debe hacer si está despierto y abierto y sensibilizado a la verdad, como Jesús. No hace falta saber de dónde vino el mal, sino saber el porqué del mal que tienes ahora, de dónde procede.

Una vez que yo esté sensibilizado con las cosas, con las personas y conmigo mismo, no hace falta que me digan lo que es bueno y lo que es malo, porque me será imposible cerrar los ojos a la realidad, y por ello no podré optar por el mal. Yo, entonces, no podré aprobar lo que haces tú, si es un mal objetivo, pero tampoco podré obligarte a hacer lo contrario, ni dirigirte o reformarte. Trataré de ayudarte a que ese mal no exista, y esperar a que tú despiertes. **Gandhi** decía: «El que quiera venir a luchar conmigo para liberar a la patria, tendrá antes que purificarse, pues, de lo contrario, acabaríamos liberándonos de una opresión para caer en otra peor». Hay que lanzarse a la batalla sin ningún rastro de odio para que esa batalla sirva para algo. Liberarte del odio es lo mismo que liberarte de tu miedo, pues el miedo es lo que produce el odio. Y si el miedo es por ti mismo, es que te estás odiando, y si anida el odio en ti, odiarás a todo el mundo.

Para ser místico no necesito estar en un monasterio. Se puede muy bien ser pobre e ignorante de teorías y de leyes y ser místico. Lo que hace falta es estar despierto a la vida. Lo importante es liberarte para ser tú mismo, y eso lo puede hacer tanto un seglar como un monje. Quizá un monje, con la dificultad de una comunidad cerrada, donde se originan tantos roces, te da pie para descubrir más claramente tus enfermedades, y de sufrir sobre todo. Es el sufrimiento lo que ayuda a despertar. El encuentro con la realidad.

El estar despierto y mirar sin engaños no quiere decir que desaparezca tu programación, sino que allí estará, pero la verás claramente, y al apego le llamarás apego, y a lo que creías amor le llamarás egoísmo. El apego habrá perdido la batalla cuando lo descubras, y ya no tendrá el poder que la inconsciencia le daba. Tú mandarás sobre él.

EJERCICIO

¿Has experimentado alguna vez un sufrimiento grande?. Recuerda la situación y trata de comprender que si hubieras usado tu comprensión no habría surgido el sufrimiento.

62

Anthony de Mello

La Iluminación es la Espiritualidad

El sufrimiento, ¿Qué es?. Es un deseo contrariado. Es un desear que las cosas ocurran como tú quieres que ocurran, o que las personas se comporten como tú quisieras y, al no ser así, el deseo choca con la realidad, y de esta fricción surge el sufrimiento.

El problema está en mi insistencia de que ocurra algo distinto a la realidad. Es la pretensión de distorsionar la realidad para conformarla a mi apego. Cuando yo deseo retener a un amigo, y ese amigo me abandona en la realidad, mi sufrimiento será el creer que, porque él se va, yo soy despreciado.

Mi deseo de ser querido y mi apego por determinada persona hacen que cifre mi felicidad en retenerlo. Y si no lo consigo, mi creencia y mi apego se estrellan contra la realidad. Y esto es el origen del sufrimiento.

Lo cierto es que todo es un engaño de la mente. ¡Tú no eres mi felicidad!. Es mi ilusión la que me hace creer que, si te tuviera a mis pies, yo sería feliz. Lo cierto es que no necesitas de nadie para ser feliz, y que el amor no es eso. El amor diría: Deseo disfrutar libremente de ti sin miedo a perderte.

Sé que puedo gozar de tu amistad si la tomo tal cual es. El amor se produce en mí y en ti de una forma distinta, y yo no puedo exigir que sientas lo mismo que yo siento.

Tú no puedes exigir a nadie que te quiera, pero en cuanto no seas exigente y sueltes los apegos, podrás reconocer cuantas personas te quieren así como eres, sin exigirte nada, y comenzarás a saber lo que es amor.

La realidad es aquella que traspasa todo concepto. Observar cuándo sufrimos y ver todo lo que se presenta en la pantalla de nuestra conciencia para reconocer lo que la realidad te dice, fuera de todo concepto, y separado de tu sufrimiento. Poco a poco, abrir nuestra conciencia a las cosas que hasta ahora vivías como hábitos y, por ello, te pasaban desapercibidas. Saber lo que hay detrás de todo concepto y de todo sufrimiento. Esta es la liberación de la mística.

No renuncies a nada, pero no te apegues a nada. Disfruta de todo lo que te depare la vida y las personas, pero no retengas nada. Dejar que pasen es disfrutar de todas y renovar a cada instante la felicidad.

«Dios no muere el día que dejemos de creer en una deidad personal, pero nosotros morirnos el día que nuestras vidas no estén iluminadas por una actitud de admiración de la realidad más allá de la razón con un resplandor constante, renovado cada día». Si no tenemos esto moriremos.

¿Qué decir del concepto «Dios»?. Los cristianos hemos de apearnos de los conceptos de Dios, como los ateos que, en eso, nos llevan ventaja.

Conceptos todos podemos tenerlos, con tal de que no los confundamos con la

realidad. El concepto de Dios no deja de ser un concepto de una realidad inefable, y, si tienes ese concepto, por lo menos, que sea un concepto de un Dios bueno, generoso, magnánimo y lleno del verdadero amor. Pero, por favor, que no sea un concepto tan raquítico que lo convierta en un Dios justiciero, poderoso y vengador. Hagamos por lo menos un Dios más grande y generoso que nosotros.

El pintor **Peruchini** se estaba muriendo y dijo a la mujer: «Déjame en paz, mujer, que quiero saber — tengo la curiosidad de saber — qué ocurre si me muero sin confesar... Yo he sido de profesión pintor, y Dios tiene como profesión perdonar, y espero que El sea tan bueno en su profesión como he sido yo en la mía».

Ha habido en Oriente muchas personas que han sido iluminadas sin

necesidad de tener un concepto de Dios, ni siquiera hablar de El. El Reino de Dios está dentro de ti, no lo busques ni le pongas etiquetas fuera de ti porque harás un ídolo. El padre **Rhaner,** al hablar de los sacramentos, dice: «No es la invasión de una fuerza divina exterior a ti, más bien es la acción por medio de la cual el cristiano da más fuerza a lo que ya existía allí». El mundo es el cuerpo de Cristo. El sacramento es una fuerza que da más eficacia a lo que ya existía, a lo que ya tenía. Esta es la forma que lo expresa Rhaner. **Rhaner** es tan radical como lo es **Hans Kung,** y sería también condenado si fuese tan fácil entenderlo como lo es **Hans Kung.**

Como ejemplo de lo dicho antes, pensemos en el beso. El beso se considera como el sacramento del amor, pero no crea el amor. Se puede dar el amor sin beso, pero el beso sin amor no es nada. Pero el beso puede dar más significado a un amor que ya tenías. Cuidado, pues, con el concepto que tenéis de Dios, no os quedéis en el concepto, ir más allá, a la esencia.

«Cuando el padre ayuda a su hijo pequeño todo el mundo sonríe.

Cuando un padre ayuda a su hijo mayor, todo el mundo llora». No se puede crear una dependencia, ni aun de Dios. Dios quiere que nos liberemos de esos conceptos para ayudarte a confiar en ti mismo, para liberarte.

Recuerda aquello de «vete a atar tu camello, idiota». Has olvidado encontrar quién eres tú, y en vez de buscar los obstáculos que te lo impiden, clamas a Dios para que te solucione la papeleta. Buscas la felicidad sin darte cuenta que es una cosa que ya tienes, y no reparas más que en los obstáculos, sin molestarte en descubrir lo que hay detrás.

Toda la creación es Cuerpo de Cristo, y tú crees que sólo está en la Eucaristía. La Eucaristía señala esa creación. El Cuerpo de Cristo está por todas partes, y tú sólo reparas en su símbolo que te está apuntando lo esencial

que es la vida. La vida que en la Eucaristía se está anunciando.

Sabes que el amor incondicional es el que te ama así como eres, hagas lo que hagas; pues así es como Dios nos ama, y ese es el sacramento de la Penitencia, que celebra ese amor incondicional.

El Bautismo es celebrar que el niño viene a Dios, es de Dios, y vamos a celebrar esto con el agua bautismal.

9.- El amor, esa maravilla

uando se te dio el regalo de la vida humana, se olvidaron de darte un manual de instrucciones. Algunos no lo necesitan. Pero C a otros se les ha dado equivocado. Estos últimos ven la vida como algo que les angustia, les llena de ansiedad, de miedos y deseos. Esto es el resultado del manual que les ha proporcionado su cultura.

No es la naturaleza la causa del sufrimiento, sino el corazón del hombre lleno de deseos y de miedos que le inculca su programación desde la mente.

La felicidad no puede depender de los acontecimientos. Es tu reacción ante los acontecimientos los que te hace sufrir. Nacimos en este mundo para renacer, para ir descubriéndote como un hombre nuevo y libre.

La atracción que brota de ti no es amor. Eso que llamamos amor es un gusto por sí mismo, un negocio de toma y daca, y de condicionamientos: tanto como me ames te amaré. Es una dependencia, una necesidad de lograr una felicidad que nos reclama desde dentro (porque tú eres felicidad y has nacido para ser feliz), pero nuestra propia inseguridad hace que la reclamemos al exterior y lo hagamos con exigencias, compulsivamente y con miedos a que se escape. Lo manifestamos con un deseo de posesión, de controlar al otro, de manipularle, de apegarme a él, por la ilusión de creer que sin él, yo no podré ser feliz.

QUE ES EL AMOR

El amor de verdad es algo no personal, pues se ama cuando el «yo»

programado no existe ya. El esforzarme yo por ver cómo eres tú, y comprenderte y aceptarte tal cual eres, ese es el amor. Esto no excluye que tenga preferencias. Yo prefiero la relación con personas determinadas porque esa relación es más gozosa, pero esa preferencia ha de dejarme libre para gozar con la amistad de los demás, para escuchar los demás instrumentos.

Cada relación tiene un sabor y unas características distintas. Hay proyectos que se dan en una relación y no en otra, pero ninguna de ellas puede, cuando se ama, excluir a las demás.

Cuando amas a una persona de verdad, ese amor despierta el amor a tu alrededor. Te sensibiliza para amar y comienzas a descubrir belleza y amor a

tu alrededor.

El enamoramiento, en cambio, es de lo más egoísta. El amor de verdad es un estado de sensibilidad que te capacita para abrirte a todas las personas y a la vida. Y, cuando amas, no hay nada más fácil que perdonar.

Aceptar a las personas que todo el mundo rechaza, y no porque no veas sus fallos, sino precisamente porque los ves como realmente son, de dónde proceden y cómo se parecen a los tuyos, que ya tienes aceptados.

Aceptas también no tener razón, escuchando las razones de los demás con interés. Y, sobre todo, sabes responder al odio con el amor, no porque te esfuerces en ello, sino como milagro de la comprensión del amor verdadero que ve a la persona tal cual es.

Estas son las tres señales de estar despierto: perdonar, aceptar y responder ante todo con el amor.

MÁS O MENOS IGUALES

Cuando sabes amar será señal de que has llegado a percibir a las personas como semejantes a ti. Nadie hay mejor ni peor que tú. Es posible que el otro haya obrado mal en la misma circunstancia y tú no, pero habrá sido por su programación, o por circunstancias anteriores que ahora le han hecho por miedo comportarse así. Todos tenemos las mismas inclinaciones y, la prueba, es que si nos molestan los fallos de los demás es, precisamente, porque nos están recordando nuestros propios fallos, y si nosotros no nos permitimos el fallar... o no queremos reconocérnoslo... ¿Cómo vamos a aceptárselos a los demás?. En cuanto tú te reconoces lo tuyo, ya no te molesta verlo en los demás.

De haber sido yo víctima de la violencia, de la represión, de la crueldad o el sadismo, y, además, estar drogado por una programación que me da inseguridad y dispara mis deseos de poder, ¿Quién sería yo?. Sería seguramente dictador, o asesino, o cualquier otra clase de malhechor. Jesús se daba cuenta de que, como todo hombre, no era mejor que los demás. Y lo dijo:

«¿Por qué me llamáis bueno..?». Era mejor porque estaba despierto, con los ojos bien abiertos a la realidad, porque había vivido mucho, conocido a muchas personas y había aprendido a amarlas de verdad, pero sabía que eso no es ser más que los demás. Jesús no rechazaba a los malos porque los comprendía, pero sí rechazaba a los hipócritas que falseaban la verdad y ensuciaban la bondad. Rechazaba a los que se sometían a los poderosos y eran crueles con los débiles. Lo que rechazaba era su actitud, y se lo decía en la

cara para que despertasen Hasta que no veas a las personas inocentes no sabrás amar como Jesús.

EL MAL NO EXISTE

Párate a pensar si, en algún momento de tu vida, has hecho mal a sabiendas, y si no lo has hecho, ¿Por qué crees tú que los demás sí son capaces de hacerlo?. Algún enfermo mental puede qué lo haga, pero éste no es responsable de sus actos. Todos, sin excepción, buscamos nuestro bien, aunque lo disimulemos, pero la mayor parte de las veces ese «bien» es equivocado, no es bien en realidad.

El miedo y el recelo a perder el «bien» nos hace egoístas, interesados y hasta crueles. ¡Cuando el verdadero bien es libre y gratuito y está dentro de nosotros!. Cuando creemos atrapar el bien nos volvemos vanidosos, ¡Tonto, pero si ha estado siempre contigo y no es obra tuya!.

El bien existe, es la esencia de la vida. Cuando no sabemos verlo o disfrutarlo, a esa sensación le llamamos «mal», pero en sí el mal no

existe, lo que apreciamos es una ofuscación o menor percepción del bien, y a eso le llamamos «mal» y nos da miedo, porque estamos hechos para el bien y la felicidad, y el perderlos de vista nos asusta, nos inquieta hasta el sufrimiento cuando no somos capaces de ver la realidad tal cual es.

Si lo comprendes todo, lo perdonas todo, y sólo existe el perdón cuando te das cuenta de que, en realidad, no tienes nada que perdonar. Así es el perdón del Padre. La civilización no ha avanzado lo suficiente para comprender que el criminal es un enfermo que no es responsable de sus actos, como no lo son los locos. Ambos necesitan cura y no que los encierren.

Todos en presencia del amor cambiamos, aun cuando el amor puede ser muy duro. No olvidemos que la respuesta del amor es siempre la que el otro necesita, porque el amor verdadero es clarividente y es comprensivo. Siempre está de parte del otro.

Un niño malo no existe y un hombre malo no existe. Pero sí equivocados, mal programados y locos. Pegando al hombre o encerrándolo no lo curas. Puedes hacerle cambiar su conducta presionándole mucho, por miedo, pero no cambiarás la enfermedad que lo hace funcionar así, su compulsión. La puedes reprimir, pero saldrá luego y saldrá con más agresividad y violencia.

Los actos compulsivos vienen, la mayoría de las veces, por la represión sexual, que sale de una forma simbólica — como la cleptomanía — para

satisfacer deseos que están reprimidos en el inconsciente. Como no llegues a descubrirlo y des libre paso a esa represión, los actos compulsivos seguirán ahí y no se curarán nunca por mucho que te empeñes en cambiar la conducta.

Si descubriésemos el origen de nuestras represiones, nos curaríamos para siempre, por eso es tan importante que nos conozcamos a fondo, bien despiertos y conociéndonos nosotros fácilmente conoceremos a los demás.

El inconsciente humano tiene una enorme importancia. Es algo muy delicado y enormemente complicado en su sensibilidad, con casos de efecto-causa que, al descubrirlos, se logran resultados mágicos. Pero si esto no se conoce, ¿Cómo se puede cambiar?. El mal que haces a los demás es lo mismo que hacerte mal a ti mismo. El día que comprendas esto, el perdón será muy fácil para ti. Tú podrás defenderte del otro, lo pararás, pero no sentirás ningún odio, sino la comprensión del amor clarividente.

El hombre es libre, pero no existe libertad para distorsionar el bien. Sólo un loco o un dormido hacen el mal — los que no saben lo que es la libertad o no tienen libertad para ser ellos mismos — porque son esclavos de sus compulsiones o sus miedos. Son llevados por su resentimiento y su egoísmo que los hace crueles. Te tienes que defender de sus modos, pero no confundir al enfermo con su enfermedad y condenarlo.

EJERCICIO

Piensa en algo que hayas hecho en el pasado y que al recordarlo tenga sentido de culpabilidad. Entiende que, como para ti lo que hacías tenia una parte de agrado, esa parte no te dejó ver tu injusticia, o pudo más que ella. Tú actuabas bajo los efectos de la programación, paralizado e hipnotizado por ella, creías que tu felicidad estaba en hacer aquello, ¿No?. A ver si eres capaz de ver lo que sucedió como consecuencia de una enfermedad de la que quieres sanar.

Si te das cuenta de ello, es que despiertas a la realidad, es que te estás sensibilizando, y en donde hay sensibilidad — apertura hacia la verdad — no puede haber pecado. Puedes estar enfermo y necesitar curarte, despertarte más a la realidad, pero si ya lo puedes observar, señal de que lo estás consiguiendo.

Ya sabes el porqué de tu obrar así.

A ver si eres capaz de perdonarte tú, sin más sentido de culpabilidad ni resentimiento. Si de verdad has comprendido la situación y aceptado tu papel en ella, ya no habrá remordimiento ni rechazo alguno al recordarlo.

Ahora piensa en algún rechazo, ofensa o injusticia que has recibido de

otro. ¿Era una ofensa?. ¿O es que tu miedo e inseguridad hizo que te sintieras ofendido?. Es posible que el otro no supiese obrar debidamente, pero piensa que, al actuar así, a quien hizo más daño es a sí mismo, no a ti. ¿Eres capaz de verlo?.

El otro es inocente, aunque en ese momento hubiese reaccionado ofuscadamente, cómo un loco. Pero lo importante es que él no está capacitado para ofenderte, ni con palabras, ni con actitudes, ni con gestos. Es tu inseguridad la que se sintió atacada e hizo que tus mecanismos de defensa se pusieran en guardia. Recompón la situación y verás como es así.

¿Qué es el pecado?. Existe el pecado, pero es un acto de locura. Tú preocúpate de desmontar tu programación y no te preocupes de lo que te digan.

SI, PERO...

Hay un juego psicológico, el del triángulo, que se suele llamar el juego del «Sí..., pero...». Es como una transacción entre dos o más personas. Un psicólogo que era un genio pensó que tú, en ese juego, haces uno de esos tres .

papeles del triángulo irremediablemente — rescatador, perseguidor o víctima—.

El rescatador actúa bajo el influjo de culpabilidad.

El perseguidor actúa bajo el influjo de agresividad.

La victima actúa bajo el influjo de resentimiento.

Si tú entras en el triángulo, irremediablemente te cargarás con las consecuencias: te quemarás. Supongamos que estoy cansado y necesito tiempo para mí. Y tú me vienes con cara de victima reclamando mi atención. Yo, que soy incapaz de decir que no a nadie, voy y te doy una cita para después de cenar. Inmediatamente yo me voy sintiendo cada vez más resentido por tu intromisión, me pongo furioso por haberte dicho que sí. Entonces vienes, y yo me contengo y te recibo bastante bien, pero cuando veo que no son más que banalidades lo

que me dices, empiezo a impacientarme y el cabreo se me sale por los poros. Así es que, violentamente, te corto para decir: Pero ¡Para este problema me vienes a molestar a estas horas!. Y estalla la tragedia. Con decirte que no podía atenderte a tiempo se hubiese evitado todo esto, pero al no saber decir que no, hice:

De rescatador cuando dije que sí.

De víctima cuando me dolí de dar un tiempo que no quería dar.

De perseguidor porque le di un palo.

¿Qué hay de bueno en esto?.

Pero aún no para allí, pues por la noche me siento culpable y arrepentido con lo que, por la mañana voy con mucha amabilidad a preguntarte que tal estás. Y tú aprovechas mi buena disposición para pedirme otra entrevista. ¿Ves el juego?. He querido hacer de rescatador y no sólo me he dejado utilizar, sino que, a consecuencia de ello, he pasado a ser víctima y perseguidor y, además, tú sigues con la misma actitud, no aprendiste nada.

La culpa en verdad la tengo yo, por meterme en el juego y dejarme enredar por él, en vez de ser sincero y decir que no puedo. Aquel proverbió «si dejas la puerta abierta los que se meten son los fuertes y quedan fuera los débiles». Dejar la puerta abierta para todos, sin discernimiento, es peligroso.

Alardeas de servicial y de bueno y no caes en la cuenta de que no saber decir que no es de cobardes, egoístas e hipócritas, pues te gusta parecer bueno cuando por dentro estás que echas chispas. Todos, alguna vez, dijimos sí cuando deseábamos decir no, y lo hacemos por sentido de culpabilidad metido en nuestra mente y por las buenas apariencias, por lo que pueda pensar de mí.

En el pecado llevamos la penitencia. Sólo el día que no te importe lo que piensen de ti las personas porque no las necesitas, comenzarás a saber amar a las personas como son y darles la respuesta adecuada. Lo

cierto es que nuestro

«ego» es el que propicia esa necesidad de que te necesiten para sentirte importante.

Vamos a poner unos ejemplos:

Rescatador (4 casos que lo muestran): 1.- Cuando me lanzo a dar ayuda, cuando yo, en realidad, no lo veo claro o no veo la necesidad de que tenga que hacerlo yo y no otro, o nadie me la pide y me ofrezco.

2.- Cuando me presto a ayudarte porqué me lo pides, pero yo no quiero ayudarte.

3.- Cuando intento ayudarte yo, sin antes insistir para que seas tú quien te ayudes.

4.- Cuando tu necesitas algo de mí, pero no lo dices explícitamente esperando que yo lo adivine.

10.- El texto es la vida

o importante es despojarse de ilusiones y emociones que no tienen cabida porque no son reales. Ilusionándose no alcanza uno Lla libertad ni la mística. Dice **Sócrates** que: «La vida no conocida, no vale la pena vivirla». Hay que disfrutar de las cosas, conocerlas y elegir lo constructivo. Hay que disfrutar de todo, pero sin apegarse a nada.

Cuando te desapegues, verás cómo disfrutas mucho más de todo, pues serás mucho más libre para recrearte en cada cosa sin quedar fijada en ninguna.

El dudar es esencial para la fe. El único enemigo de la fe es el miedo, no la duda, pues si no dudas, no cuestionarás ni robustecerás tu fe, y entrarás fácilmente en el fanatismo. El fanático es el que no puede resistir el cuestionarse las cosas, y si alguien las cuestiona en su presencia se horroriza, porque teme el que le hagan dudar. No olvides que, según vives en esta vida, serás en la otra. Es ahora cuando has de buscar la verdad por ti mismo.

Una persona que camina hacia la iluminación, lo primero que se cuestionará es: ¿Estaré loco yo, o es que están locos los demás?. Si al atacar tu doctrina tú te molestas, mala señal. ¿Por qué no escuchas y luego cuestionas?.

Tampoco te es válido poner tu seguridad en las personas que piensan como tú.

Lo importante es escuchar y cuestionarlo desde tú mismo. Esa responsabilidad es sólo tuya y no puedes apoyarla en otro por mucho prestigio y credibilidad que tenga. La apertura, así se llama fe. La fe no es inamovible y has de renovarla continuamente para que esté viva. Nunca puedes estar seguro de a dónde esa fe te va a llevar. Es esa la fe que redime la vida, dejando muerto el pasado y empujándote al presente. El presente es la vida, y sólo aquí está Dios y la Eternidad. Por ello hay que vivir despierto, vigilante, para no perderte nada de ella.

CUESTIÓNATE

Te despertarás a base de cuestionarte cada creencia tuya y todas las que te vengan del exterior. Si no te agarras a ningún concepto, cosa o

ideología, te será fácil descubrir en seguida dónde está la verdad y la realidad, que es la voluntad de Dios escrita en la vida. Pero hay quien no está dispuesto a hacerlo.

¡Convence al capitalista de que cuestione su capital!. ¡O al político sus ideas

cerradas!. Están demasiado apegados a sus razones materiales.

La palabra no describe la realidad, sino que la indica. La realidad no puede expresarse en su profundidad y sus matices, porque la palabra no es capaz de contenerla. Y, por ello, los místicos aseguran que es imposible expresar la realidad de Dios.

De la misma manera, en la Biblia se nos señala solamente el camino, como ocurre con las escrituras musulmanas, budistas, etc. Por ello, con las Escrituras se han cometido abusos de interpretación al querer aplicarlas literalmente. Por tomarla al pie de la letra, ya hemos hablado de lo que ocurrió en los siglos pasados con la quema de herejes y otras barbaridades.

Todos los fanáticos querían agarrarse a su Dios y hacerlo el único.

También los católicos tomamos al pie de la letra lo del «único Dios» y quisimos hacerlo nuestro. Las barbaridades y crueldades que se han hecho para defender que «solo dentro de la fe católica está la salvación» y el que no está bautizado se condena eternamente, no se suelen publicar. Todo esto se podrá desvelar en los siglos venideros. Aún hay mucho fanatismo que oculta los errores por miedo a perder una imagen a la que nos agarramos.

Lo mismo ocurre con los fanatismos históricos en los cuales también la religión estuvo presente. **Colón** no descubrió **América,** pues ella ya se había descubierto a sí misma. Era una tierra poblada que tenía una forma de vida, unas creencias y una cultura. Lo que se descubrió al arribar a ella fue la ignorancia de los europeos que no sabían que existía. Allí no se respetó nada por parte de los «descubridores». Se les cambiaron nombres y apellidos, creencias, y una forma de vivir y de

expresar su cultura. En nombre de una

«civilización» y de una religión se destruyó todo, sin discriminación alguna y, a cambio, se les saquearon sus tesoros antes de que se enteraran de su valor.

Ningún misionero comprendió la riqueza de su cultura, de sus conocimientos, de su filosofía y de sus creencias. No podían reconocer otra cultura y otra fe

«diferentes» porque estaban indoctrinados y programados por su papel de

«salvadores». Estaban apoyados por la creencia de toda una Iglesia cuyo Papa se tomó toda la potestad del mundo para repartir aquellas tierras entre españoles y portugueses para «convertirlas». Y esto lo hizo por tomar las Escrituras al pie de la letra.

Otro tanto ocurrió con Galileo, que en su reunión con obispos y cardenales sólo pedía que mirasen por el telescopio y se negaron, porque mirar era dudar de la Palabra de Dios, ya que se interpretaba la Biblia como que era el sol el que daba vueltas alrededor de la Tierra, y dudarlo suponía herejía.

LA BIBLIA Y EL TELESCOPIO

Por eso os digo: ¡Cuidado al leer la Biblia!. Leerla con lógica, teniendo presente la cultura de las gentes que la escribieron, cuya iluminación que transmiten nada tiene que ver con el contexto desde donde la escriben. Una cosa es el mensaje y otras el tiempo y las formas. Hay que leerla con apertura, sin apegarte a las formas, sabiendo comprender su esencia. También a Jesús le rechazaron por hereje. Cuando leáis las Escrituras tened en una mano la Biblia y en la otra el telescopio.

Buscar siempre la verdad. La verdad es lo importante, venga de donde

venga, si de la ciencia, si de Buda o de Mahoma, lo importante es descubrir la verdad en donde todas las verdades coinciden, porque la verdad es una. No se puede tener miedo a mirar por el telescopio.

Hay muchos santos que, sin conocer la Biblia, se han encontrado con la realidad. El verdadero texto es la vida. La Biblia nos refiere la vida, y por ello es un medio, pero también es un mito, que trata de expresar lo inexplicable en palabras, en forma de historias, para que de ella saquemos el significado de la vida que es el mensaje de Dios.

Algunos mitos son históricos y otros no. La vida de Jonás no es histórica, la de Jesús sí. Nuestra mente humana no está preparada para ver la realidad de la vida y se queda en los conceptos que tratan de expresar el mensaje de esos mitos. La vida histórica de Jesús se ha convertido en un mito y hay que desmitificarla para recobrar la frescura de un mensaje que está vivo.

Dejar fuera de la Biblia los fanatismos, los límites culturales, costumbres y prejuicios del pueblo judío de aquella época.

Jesús, al celebrar la Eucaristía, toma el pan y el vino que era la comida corriente del pobre, lo más asequible en su país. En otros países tienen que importar pan y vino para celebrarla, ¿Por qué?. Unos jesuitas misioneros se escandalizaban porque unos orientales celebraran con pan de arroz y zumo de frutas, que era lo más asequible allí. ¿Qué es lo más importante, la esencia o la forma?. ¿El mensaje o el modo?. Distinguir lo esencial de lo adicional y no considerar los errores como verdades.

Einstein llegó a probar con la teoría de la relatividad que no siempre la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta, sino que, en algunos casos, la curva puede acercar esos, puntos. Si tú ves una cosa clara y la experimentas necesitarás mucha valentía para demostrar algo que va en contra de las creencias generales aceptadas por la sociedad y por la religión. Te

llamarán loco. Los científicos tienen la ventaja de poderlo demostrar, los iluminados sólo lo pueden vivir. Y, sin embargo, las teorías no

curan y la fe sí.

Ambas pueden ser acertadas o equivocadas.

Hay que quitarles los aditamentos culturales y fanáticos para probar la verdad. Lo importante es mirar no al dedo, sino hacia dónde señala para descubrir la verdad. En eso nos es de gran ayuda la Biblia; que nos revela los datos y actitudes que nos acercan a la verdad.

EL AMOR ES CLARIVIDENTE

Le preguntaron a **Beethoven** lo que quería expresar con la 3a. sinfonía, y el gran músico contestó: «Si yo pudiera expresar lo que significa con palabras, no necesitaría expresarlo con música». Sólo los sensibles son capaces de disfrutar de la belleza. Sólo los que tienen sentido del humor pueden comprender el aparente despropósito de la vida. Precisamente porque tenemos la palabra «Dios» y asociamos a esa palabra las ideas con las que nos han programado, somos incapaces de descubrirlo en la vida corriente y cotidiana, y en las personas que están pasando a nuestro lado. Los que aman la belleza son capaces de captar a Dios, porque aman la vida y las personas. Sólo el amor es clarividente. Cuando ya no te haga falta el agarrarte a las palabras de la Biblia, entonces es cuando ésta se convertirá para ti en algo muy bello y revelador de la vida y su mensaje.

Lo triste es que la Iglesia oficial se ha dedicado a enmarcar el ídolo, encerrarlo, defenderlo, cosificándolo sin saber mirar lo que realmente significa.

La mejor manera de acercarte a la verdad es que pases tiempo mirando el mar, el campo, la naturaleza y, sobre todo, que repares en las personas como seres nuevos, sin conceptos, sin memoria, y que las escuches desde adentro con tu corazón abierto de par en par, comprendiéndolas, amándolas: Esta es la mejor oración. Un día sentirás el asombro de haber estado prisionero de los conceptos y de tu «ego». Entonces verás lo bella que se te hace la Biblia que te acerca a la vida y no te aleja de ella ya. Entonces habrás encontrado la interpretación de la Biblia y, en ella, el manual para comprender mejor la vida.

«Una vez había un cachorro de león que se perdió y se metió en un rebaño de ovejas. Creció allí y se creía una oveja como ellas. Pero un día un león adulto llegó por allí y las ovejas corrieron espantadas para ponerse a salvo y, entre ellas, el pequeño león también corrió

asustado. Pero el león, que lo había descubierto, le da alcance y el cachorro asustado le dice: «¡No me

comas, por favor!». Pero el león, sin decir nada, lo coge y lo arrastra hasta el borde de una charca y le obliga allí a que mire las dos imágenes reflejadas en el agua. El cachorro, al verse como en realidad era, como un león, despertó y, desde ese momento, ya fue todo un león».

Esto es lo que nos tiene que ocurrir a nosotros después de este curso: que despertemos para ver claramente que somos leones y no ovejas…